人道及圣道

RaodaojiShengdao

RenDaojiShengDao

人道及圣道

《二规教言》讲记

达真堪布　宣讲





RenDaojiShengDao

人道及圣道

《二规教言》讲记

达真堪布 宣讲

ERGUIJIAOYAN

序　言

圣天世德之宝

达真堪布

当今社会科技高速发展，物质的发展在给大众生活带来极大便利的同时，也无情的冲击着人类的精神高地。高度发达的物资社会，却愈来愈难以掩盖背后的情感危机。亲情淡漠、道德缺失、价值颠倒、人格扭曲，社会问题层出不穷。良知的心田渐成荒漠，精神的家园肆意践踏，精神疾病已经成为当今社会的头号杀手。重塑社会公德，慰藉众生心灵，亟不可待。

末法时代，尚有希求正法、渴求解脱之人，然不明“人成则佛成”的甚深道理，不屑于基础的人格修养，盲目追求诸如大圆满、大手印等高深的法要，本末倒置，错谬行持。虽修行多年，却毫无所得。非但不向自身问责，反而归咎于正法、善知识，徒造恶业，乃至断送慧命，殊为可惜。

《二规教言论》是文殊菩萨再来的全知麦彭仁波切从根本智慧中自然流露出来的，以佛教正法教导世人立身行事这著作，阐述了高尚的人道与圣道的标准，特别珍贵的是公开了做人与积福的殊胜窍诀。主要内容，可以用论中的偈颂概括如下：

正士高尚行为者，树根妙慧与稳重，

树茎有愧不放逸，树枝正直誓坚定，

树叶知恩为利他，树花信心发放施，

树果安乐及声誉，此等缺一不可也。

以大树为喻，指明了正士必须具备的十种人格基础，以及由此而得到的两种善果。

本著具有无上之加持力，得之不易，末法时代有缘人自当珍惜。有情众生，无论世间亦或希求解脱、成佛者若能将之融会于心，认真践行，定会“积聚圣天世德之宝”，世出世间的一切所愿都能迅速成就。

二〇一五年十二月

目　录

二规教言论

麦彭仁波切 著

忆念何者能开启，二规智慧宝藏门，
一切诸佛慧藏者，文殊勇士护汝众。
于此世间应赞处，即谓圣天与世德，
犹如磁石吸铁屑，诸君若欲得彼二。
则于此说善教言，当阅并思其深义，
思已对此起深信，如理行持彼之义。
世间行为总分二，高尚以及卑劣行，
高尚之道现来乐，卑劣之道现来苦。
下品高尚世间规，上品高尚圣者道，
世法即是佛法根，若无世间高尚行，
则彼始终不通达，殊胜佛规及证悟，
如无树根即无茎，或如无福即无财。
此等士夫之次第，虽无他人作分析，
然将世间高尚行，分为上中下三品。
此等世众爱安乐，恒时唯有求自利，
除圣者外诸士夫，无有其余之所求。
然由前世业所感，有人获得胜财富，
有人不幸病所缠，呜呼当观众苦乐。
无食空腹之痛苦，等同无誉之意苦，
何人若有名誉德，彼之财食如泉涌。
是故凡自知事始，悉为美名而奔走，
哎呀美名虽悦意，然愈追逐愈远离。

彼之理由此宣说，往昔福报浅薄故，
犹如汉茶过滤器，留住垢秽漏精华。
父母上师长老等，利己人前不报恩，
护法诸天耻笑彼，失却助伴如僵尸。
鲜廉寡耻且轻视，今生来世之因果，
言谈发誓难足信，见证智者心生厌。
颠倒利害随意行，得势诸天亦役使，
失势恭敬怨敌故，守神战神皆不悦。
不敬三宝信心微，彼于人前及人后，
为事先后不同故，护法诸天意生厌。
违盟无耻非法行，所获财食无愧用，
不顾闲言恶语故，身神肩神皆消遁。
他人财富圆满时，自心无端感刺痛，
恒时讥毁众人故，依怙神众无力护。
如此彼等之因缘，摧毁自续之福德，
如人住于不净地，虽求百千天龙尊，
然欲亲近极难为。
尔时有人如此说，
哎呀吾辈多祈诵，何故于事无稍利?
浊时众生福报浅，平时行为不善巧，
受彼报应当了知，汝应莫作诸恶行。
士夫多数望自身，集聚一切胜福德，
然不了知无其根，如同瘠地播种子。
拥有智慧福德者，自然具足诸功德，
若具功德则诸天，不求亦将自然集。
何人表里为一致，所发誓愿极坚固，



众人于彼亦欢喜，诸天喜之何须说。
何人知恩且报恩，深信因果无倒行，
人亦设法饶益彼，诸天利之何须说。
何人勇敢不脆弱，亲怨悲恨不颠倒，
国王亦为护如眼，诸神护之何须说。
一切所取所舍事，人前虽可保密之，
于天却难保密故，欲得成就誓为主。
何人发誓语坚定，成办大事具慧力，
诸天于彼亦生惧，余众畏之何须说。
是故一切护神众，居堡即为自身心，
当扫不净恶行尘，陈设善行之供品。
其后虽未常祈求，自然聚会诸天神，
犹如大海集海鸥，或如莲苑聚蜜蜂。
何人若有神所护，则彼以其独自力，
堪与成千上万众，所有力量相匹敌。
若天垂手予提携，自亦登上善行梯，
则彼真实能享受，利乐誉之无量殿。
追逐福德不得之，因彼福德胜妙树，
稳固不移挺拔于，高尚行为之林中。
浊时众生福德浅，是故智者极罕见，
虽劝行持高尚行，实际秉持极难为。
古人大德之二规，众人对此不重视，
甚多恶劣众生中，高尚之行鲜有闻。
虽此大地满恶人，然自当持高尚行，
如是行持则自己，自然功德圆满成。
正士高尚行为者，树根妙慧与稳重，

树茎有愧不放逸，树枝正直誓坚定，
树叶知恩为利他，树花信心发放施，
树果安乐及声誉，此等缺一不可也。
所谓妙慧即智慧，即是无误取舍者，
若无如眼此智慧，则彼无有其余德。
彼亦取舍一切事，须先详细而观察，
世间众生之遭殃，皆从未知未察来。
或由年龄未成熟，或是孤陋寡闻者，
自己往昔所做事，亦有众多自所笑。
是故于诸善恶事，见多识广极为要，
尤其大国大政规，广见多闻亦为要。
一旦胸怀极宽广，接受好坏诸事时，
方能位列正人中，是故广见极为要。
由此具有智慧者，考虑长远之利益，
平时目光极远大，发起广大殊胜心。
狭慧目光短浅者，成办自他之诸事，
虽为精勤果极小，犹如孩童造土房。
或多自己能了知，若不了知问智者，
当阅智者诸论典，思维愚智之差别。
如此行持则智慧，自然而然愈增长，
若其智慧愈增长，高尚行为亦随增，
高尚行为愈增上，一切福德如泉涌，
其后年月日时中，自己获得大进益。
于此世间万物中，更无如己之爱重，
若不思维己过德，则与禽兽有何异?
乃至营商诸琐事，亦需问他及自察，



一生所取所舍事，不问不察岂非蠢?
无过之士虽少见，若于过失知为过，
则能断彼所作故，将成犹如离云月。
圆满诸德虽罕见，若于功德生欣乐，
且于彼德常串习，则将成为具德者。
若于过失不知错，尔时彼人常犯错，
如是重蹈覆辙者，则灭前有之诸德。
修习功德越增上，如是过失越减灭，
处事浑噩不观察，虽经百年无长进。
若自相续增学问，昔过己者成同等，
昔同等者居其上，最终获得极无上。
若自相续增过失，犹如陡山之流水，
彼等下堕势难挡，向上牵引无可奈。
是故凡欲自利者，应当恒时精进行，
断除自续之过失，增长极大之功德。
彼亦了知取舍要，故当欢喜诸正士，
及与正士之论典，恒常精进而修行。
何为稳重之士夫，即是可以信赖者，
若无稳重之胜德，则如水面作图画。
若具稳重虽无余，亦能圆满百功德，
若无世法此根本，则无余法可希冀。
于自道行不退转，且于信赖自己者，
始终坦诚不欺惑，此称稳重人中胜。
身体稳重如狮子，不受蔑视大威严，
语言庄重如仙人，众所信任且欢喜，
心态稳重如珍宝，降临自他之所欲。

身体若不稳重者，如牛落角遭众欺，
语言若不庄重者，如同乌鸦众人恨，
性情若不稳重者，如风吹叶飘无定。
若具无误取舍慧，安住稳重之善道，
则能扎下殊胜之，世规如意妙树根。
以何名为有愧者？即于下等恶劣事，
极生忧愁厌烦心，此乃二规之妙衣。
若与众多士夫中，遍身沾满不净物，
裸体行走非为耻，然此无愧真羞耻。
不净以水可洗净，裸体著衣可严饰，
无愧沐浴不得净，著上妙衣亦不美。
利济恩人不报恩，作害仇人不追踪，
心头茫然无所措，此等即是无愧者。
虽受恶语不顾忌，有利之语不愿闻，
善妙德行无希求，此等亦是无愧者。
泄露极为隐秘语，令诸信赖者灰心，
虽成应供亦不思，此等亦是无愧者。
虽闻善理及善语，于此不起欢喜心，
亦不依止善知识，此等亦是无愧者。
亲近劣种恶友行，愚人群中欢欣游，
背弃世法二规行，此等亦是无愧者。
白昼饮酒赌博等，沉迷损害名誉法，
夜间唯作不净行，此等亦是无愧者。
无义琐事耗时日，且造种种不善业，
对此不知自惭愧，此等亦是无愧者。
现见圣教正规时，既不生起喜乐心，



亦无希求追随意，此等亦是无愧者。
总之取舍一切事，无有定准而行持，
脱离世法二规矩，即谓愚笨无愧者。
若人具足惭愧心，能救颠倒悬崖里，
设使无惭无愧者，教言于彼有何用。
复次心具惭愧者，终不远离世法二，
殊胜善妙之规道，恒常行持不放逸。
何以名为不放逸？如人居于危崖上，
如是自护自身心，恒时郑重谨慎者。
孩童沉迷游戏乐，成年沉迷贪嗔境，
老年迷惑身心衰，皆为放逸所迷住。
贪等愚痴所惑众，沉溺恐怖轮回泥，
若尚未止贪痴心，则成卑劣入恶道。
放逸魔王之铁钩，虽于宝座宝伞中，
若未加以谨慎者，刹那迁入险恶处。
妙龄少女僧人敌，贿赂王法法官敌，
守护劣眷主人敌，此等怨敌毁诸众。
众人财富如闪电，身如浮泡无常性，
我等陷于病魔中，甚多逆缘围困故。
犹如风中之残烛，无有少许可依赖。
何故不思当来事，依然放逸安心住？
自当反省深思维，设使如今未谨慎，
则己不知自过失，他人劝说亦难知。
相遇种种对境时，自心如犬无主见，
讥笑浅薄之人时，尚自以为得赞颂。
如物过秤知轻重，如是二规衡量时，

以彼所显之成绩，推知众人之贤劣。
有些愚痴浅学者，自其出生至衰亡，
犹如一日所经历，一生碌碌无作为。
博学智者每日间，行持法财欲解脱，
彼等圆满四德故，最终获得大成果。
无义抑或失义者，皆从放逸而生故。
应当日日时时中，以不放逸而行事。
聪明智慧非究竟，聪明邪慧狡猾因，
诡计多端假精灵，此乃放逸之过失。
纵然胸怀宽广者，性情疏懒事不成，
如无利害海底石，此乃放逸之过失。
少闻浅学无智者，急躁从事如涌潮，
随心所欲乱身心，此乃放逸之过失。
虽无舍财布施心，不擅掌管自财食，
非空似空禁行者，此乃放逸之过失。
慈悲心续未究竟，任诸怨敌恣意行，
众前坦露自本性，此乃放逸之过失。
未证诸法如幻相，身语行为不约束，
故受众人之呵责，此乃放逸之过失。
未生厌世出离心，性情孤僻不合群，
自他诸现视如敌，此乃放逸之过失。
彼违时境之正量，种种行为之过患，
皆由未经细观察，放逸之因所产生。
倘若行为已偏袒，不能圆满士夫义，
谨慎一切行无碍，犹如日月不著空。
言行举止之定准，当依无欺如来教，



及与具相善知识，复次亦依自正见。
此三之外诸他语，皆为种种分别染，
亲人抑或非亲人，听从彼等有何用?
谨慎筹划未来事，纵使失败亦无悔，
事前细致作观察，无悔而住极为要。
如是无悔之欢喜，悦意无垢之月影，
由不放逸海中现，故当恒依谨慎行。
公平正直天人道，虚伪狡诈邪魔道。
超入天道住天门，超入魔道住魔门。
郑重取舍苦乐时，自己如何他亦尔，
如是直士获富乐，狡者与此皆相违。
贤者善行不赞颂，劣者恶行不呵斥，
恩重如山不在乎，慈爱如母无稍忆。
前时所作无反省，现时善恶无辨别，
如是混淆不清者，此乃非正狡诈相。
宁与直士结怨仇，彼于己事尚有利，
不与狡者交亲友，饶益彼等反遭害。
直士正行护他人，情谊绵长如江河，
狡者交友为私欲，虽予慈爱终成怨。
直士之前天喜聚，直士顺利抵天界，
直士作事极稳妥，直士国王亦胜任。
所谓正直之功德，一切德中最超胜，
清净世规之精要，勿须饶舌赞叹之。
何人事前所承诺，终无变更誓坚定，
若坚誓愿获自利，他众亦信此人语。
以善观察所承诺，坏劫之际亦不舍，

背弃誓愿应生畏，违背国政尚不惧。
不顾发誓或自语，彼者犹如筛子般，
泄露善妙之精华，仅依此理亦可知。
此人远离诸天众，如同枯树无凉荫，
如是不得诸财富，于此毋庸稍置疑。
若人誓愿愈坚定，则于彼人愈可信，
若愈成为可信者，则天与德亦会集。
直士自己所述语，虽无大义亦不舍，
若具大义或发誓，永不违越何须说。
劣者爱惜自生命，智者珍视自誓愿，
劣者背弃誓愿时，智者对此感稀有。
智者宁可舍生命，而不背弃自誓愿，
劣者对此虽生奇，不思守誓之胜德。
故当断除劣相续，恒住正士之相续，
所谓坚守誓愿德，是诸世间之庄严。
若思此人于我等，乃是利济之恩人，
了知其恩并报恩，此为高尚行为门。
何人不辨利与害，亦无相应回报心，
故除一切圣者外，谁愿于他作害利。
颠倒饶益损害者，虽名为人实为鬼，
无人行为随顺他，更无何人愿见彼。
一切殊胜直士者，虽受微利报大恩，
若有如是之美德，则定具足余胜德。
何人若不报恩德，则彼无智无稳重，
有愧谨慎正直等，其余诸德亦无有。
若是知恩报恩者，共称彼人聚天神，



以此德行能推知，彼人圆满余美德。
若于他众勤饶益，此人自臻圆满因，
广大财富胜妙德，皆从利他而出生。
恒常希求自利者，初时虽能居高位，
其后逐渐趋衰落，犹如陡山水下泻。
恒时精进利他者，初时虽为贱奴仆，
此后逐渐至高位，犹如苍龙腾空中。
愚夫贪图自利益，唯有精勤谋自利，
然难成就自利益，即或成就亦微小。
智者虽亦贪自利，然其着重利他众，
设若精进利他众，间接自利亦圆满。
若欲今生或来世，成办广大自利者，
精勤利他胜方便，此乃诸佛菩萨道。
若于具德之三宝，以及苦集灭道谛，
无欺因果之法则，生起信解谓信心。
信心乃为佛法根，信心能增福资粮，
具有福德之士夫，自然具足高尚行。
信心能除诸衰损，信心即为如意宝，
若具殊胜之正信，则必成就诸所欲。
佛宝法宝及僧宝，始终无欺皈依境，
彼具无量之胜德，故当恒时起敬信。
一切黑业白业果，始终不虚并成熟，
是故凡若自爱者，取舍业果当细致。
现今即是业世界，此后乃为果世界，
故今自由自在时，应播善法之种子。
当观众生异苦乐，彼等之因皆为业，

此乃佛陀之善说，何人不思彼业果?
若于三宝及四谛，生起坚定信解心，
嗨呀则彼终获得，殊胜贤妙之福果。
我今虽多积受用，死时必定留此世，
故当生起施财心，勤修今来圆满果。
布施虽小果极大，受用虽多获利少，
往昔布施今富足，今若未施来世穷。
积累守护消耗等，财有甚多此过患，
纵彼财宝遍大地，凡夫贪欲尚不足。
日常衣食住处外，余财无益痛苦因，
布施今生与来世，财富增上如涌泉。
布施长寿名誉盛，布施增德增安乐，
布施乃为增上门，然诸士夫恐耗财，
恒时积财不布施，若细观察如旁生，
无常无实财富中，为何不取其精华?
当观未用未布施，国王之财皆无常，
岂非曾以一口食，获得轮王之胜财。
如是具慧稳重者，若以有愧不放逸，
公平正直誓坚定，了知报恩勤利他，
及起正信广布施，则于一切今来世，
寿命长久无疾病，悦意安宁具财富。
众人恭敬获赞颂，福禄增上威德高，
超胜四方兴事业，势力盛旺如火燃。
一切安乐诸福德，如于彼前皆自住，
荣誉犹如天鼓声，遍满于此世间中。
如是一切天与德，普愿诸众皆获之，



以此等起所触动，造此简言易解规。
我于胜者与佛子，及诸正士之善说，
精通之故善宣说，如同空谷之回音。
然由无始恶串习，染污自之相续故，
高尚行为极鲜少，仅只仰慕善妙行。
若诸众生能行持，殊胜善妙高尚行，
于此极为随喜故，愿令他众入此道。
如是自心生悲悯，具慧尊者亦劝请，
故于人规论典中，稍作摄略而宣说。
以此善根愿诸众，无勤趣入此妙道，
圆满十种功德相，获得天德诸庄严。

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

人道及圣道

达真堪布讲解

今天给大家讲《二规教言论》[1]。

这部论典的全称为《二规教言论—积聚圣天世德之宝》，是以内容和作用命名的。“二规”指圣规和人规，即下面讲的，“下品高尚世间规，上品高尚圣者道。”

“积聚圣天世德之宝”：“积聚圣天”指有善天护法的护持。“天”指天尊，“德”指道德，“宝”指如意宝。本论的意思是：若有道德，才是真正的如意宝啊！有善天护法的护持，世出世间的一切所愿都能顺利，会迅速成就。

但是，一个人想获得善天护法的护持，就要有仁义道德。若是没有仁义道德，没有做人的标准，怎么能得到善天护法护持？人和动物是不一样的，做人有做人的标准，做人有做人的规矩。既然是人，就一定要按照做人的标准去做，否则就乱套了。按做人的标准去做才是真正的人。

很多人表面上看是人，实际上不是人。有的人什么规矩都不懂，什么标准都没有，糊里糊涂过日子。我们有一句谚语可以形容这种人：生，自己不知道；死，别人不知道。这种人跟畜生差不多，跟外面的牦牛差不多。还有些人吃喝嫖赌，坑蒙拐骗，无恶不作，处处想伤害、扰乱他人，给社会、给人类带来了灾难与痛苦，这样的人就是恶魔——表面上看是人，实际上所做所行跟恶魔没有区别，这是人中的败类！

---

[1]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第一讲。

有神通神变的不一定叫恶魔，心狠手辣的才叫恶魔。佛菩萨也有神通神变，但是佛菩萨的心是慈悲的，处处利益他人，给社会、给人类，给一切众生带来的是幸福与安宁。有些恶魔有神通神变，内心充满了怨恨，处处伤害他人。现在有些人就是这样，所思所想都是贪嗔痴慢疑，所做所为都是杀盗淫妄酒。

所以，我们要明白人规，明白做人的标准。按做人的规矩、标准去做，这才是真正的人。若是具有稳重、正直、慈悲、信心等功德，善神护法自然就会保护自己。若没有这些功德，即使天天供赞，天天祈求也没有用，善天护法也不会保佑自己。这二者是相辅相成的。

若本身具备仁义道德，善神护法自然会保护你，这样世出世间的一切所愿会迅速成就，世出世间的一切功德会当下圆满，所以叫“如意宝”。若想有善神护法的护持，就要具备仁义道德，若要具备这些功德，就要精通《二规教言论》。

《二规教言论》里讲的是圣规、人规。圣规就是圣者所具备的功德，人规就是做人的标准。在做人的基础上才可以有圣者所具备的功德。若是连人都没有做好，就无法做圣者——做菩萨，做佛。首先要具备人规——做人的规矩。你精通了“二规”，圆满了“二规”所归纳的这些功德，诸天尊善神护法自然会保护你。“二规”是这部论典的内容，“积聚圣天世德之宝”是作用。学修这部论典，就能具备这些功德利益。所以说，本论典是以内容和作用来命名的。

礼赞：

忆念何者能开启，二规智慧宝藏门，
一切诸佛慧藏者，文殊勇士护汝众。

“忆念何者能开启，二规智慧宝藏门”：作者全知麦彭



仁波切首先礼赞文殊菩萨，因为文殊菩萨是智慧之宝藏，是十方三世一切诸佛智慧的总集。要精通二规，精通世间出世间的一切功德，需要文殊菩萨的智慧与加被。文殊菩萨也是著者全知麦彭仁波切的本尊，祈祷本尊等于祈祷十方三世一切诸佛菩萨。

做礼赞可以遣除一切违缘，可以获得殊胜的加持。所以，著这部论典的时候，首先是礼赞、顶礼文殊菩萨。我们忆念佛、菩萨、上师的时候，应该首先忆念他们的功德，然后引发信心，引发欢喜心，这是正确的。很多人虽然喜欢佛，喜欢菩萨，但很多时候的心态都不正确。很多人喜欢佛菩萨有广大的神通，有求必应，是有目的的。虽然你有信心，很喜欢，但这都是因贪心和自私心引发的。

所以，这里首先讲文殊菩萨的功德。具有信心的有缘者，仅仅忆念一下文殊菩萨的功德，就能开启、精通二规及世出世间一切法的智慧宝藏之门，这是文殊菩萨特有的功德。

也许很多人有疑惑："我也念过，也想过，但是没有开启智慧啊？"这里讲的是"有缘者"，指具足信心的人。可以反观一下自己，是否是"有缘者"。

文殊菩萨是十方三世一切诸佛智慧的象征，也可以说是智慧的总集。文殊菩萨有了义的，也有不了义的。本具的智慧是了义的文殊菩萨，有形象的是不了义的文殊菩萨。你能认知，能开启，一切功德与智慧当下就能圆满。

佛在《文殊刹土庄严经》中讲过：念诵千百万佛陀的名号，都不如念文殊菩萨的功德大。也就是说，为了开启智慧，让自己获得智慧，祈祷千百万遍佛菩萨，不如祈祷一遍文殊菩萨。佛菩萨的功德都是等同的，但是愿力不同。也可以说，不同的形象代表着不同的功德，比如文殊菩萨代表智慧。我们若要真正认知文殊菩萨，就要认知智慧。智慧指自性。我

们回归自性了，才是真正认识了文殊菩萨；如果我们能在自性中安住，就是真正地祈祷文殊菩萨。

“一切诸佛慧藏者”：文殊菩萨是一切诸佛智慧的宝藏，一切诸佛智慧的总集。只有文殊菩萨才具备前面所阐述的这些功德和能力。

作者忆念文殊菩萨的功德，然后向文殊菩萨祈祷。

“文殊勇士护汝众”：这里是全知麦彭仁波切祈祷文殊菩萨；“唯一的怙主文殊菩萨，您要保佑众生，开启他们的智慧，让他们精通二规。”麦彭仁波切担心：自己可以写，可以讲这些，但是怕众生不明白，执迷不悟，所以祈祷文殊菩萨加持这些众生。这样，众生自然就脱离烦恼，脱离痛苦了，世间出世间的一切功德、利益也自然就圆满了。这是作者唯一的心愿，也是著这部论典的发心和动机。

一位具德的上师，一位真正的菩萨，处处想的是众生，处处都在做利益众生的事情。我们是发过菩提心的人，也算是菩萨。菩萨有世俗谛菩萨，有胜义谛菩萨。虽然现在很多人不是胜义谛菩萨，但也属于世俗谛菩萨，因为都发了菩提心。那我们是不是处处想着众生，处处在利益众生？发菩提心了，就要降伏自我、抛弃自私，这才是发菩提心的真正意义！

如果发了菩提心，还是以自我为核心，还是自私自利，那你发的是什么菩提心？若是这样，你就违背了自己的誓言。违背誓言就是践踏自己的人品。违背誓言的人，不是真正的好人。一个真正的人不会轻易立下誓言，一旦立下了誓言，宁可舍弃生命，也不会舍弃誓言。具有这种坚定信念的人才具有功德，否则不会有任何功德。所以，大家不能轻易立下誓言，一旦立下了誓言，就不能违背自己的誓言，应该用生命来守护自己的誓言。



立宗：

于此世间应赞处，即谓圣天与世德，
犹如磁石吸铁屑，诸君若欲得彼二。

“于此世间应赞处，即谓圣天与世德”：世人应赞叹之处，是具有人规——稳重、正直的人。

稳重，指身稳重、语稳重和意稳重。意稳重者，不会轻易确定目标，立下誓言，一旦确定了目标，立下了誓言，就不会再改变。

首先他会先观察，这是否是自己追求的目标，是否是自己要做的。如果确定了，就会立下誓言。之后即使有再好的机缘，也不会放弃誓言，不会轻易动摇决心。这是意稳重。

当年我不是随便去喇荣的。我之前去过喇荣，那个时候有甚深的感受，知道这是我寻找的地方，是我最向往的地方，最后才决定留在喇荣。我依止法王如意宝也是这样，不是看别人都依止法王如意宝，我才去依止的。而是通过观察，自己内心深处有甚深的感受，也可以说有感应，才决定依止的。后来，我再也没有去过别的道场，去也是顺便看一下，或者跟别人一起去，算是旅游吧。我依止法王如意宝以后，再也没有找过其他上师，再也没有在其他上师面前听过法。因为一心不能二用，人的心里应该只有一个位置，这个位置不是谁都可以占有的。

我以前也给大家讲过，我不会再依止其他上师。若是有在别的上师面前听法的情况，也是有其他原因的，比如可能我的弘法利生事业需要这样，否则我不可能为了求法而听法，为了依止而亲近，一生当中都不会再有。谁也不会强迫谁，自己想好了，立下誓言以后，就不能轻易动摇。否则是成就最大的障碍，也是在践踏自己的人品。

语稳重。有一句话说："话多不如话少，话少不如话好。"会说好话吗？如果不会说就少说。你看你们所说的话，绮语、恶语、离间语、妄语，都不离语四恶业。伤害别人的话都是恶语。挑拨离间，说长说短，说是说非都是离间语。很多都是假话这是妄语。这都是在造业啊！大家一定要做到语稳重。

身稳重。今天跟这个人好，明天跟那个人好；今天跟这个人跑，明天跟那个人跑，东跑西颠，身不稳重。

身口意不稳重的人，世人不会赞叹，不会恭敬，天尊也不会保护。只有身口意稳重的人，才是世间人赞叹恭敬、追随崇拜的对象。"圣天"，是指有善天护法的帮助。善神护法特别喜欢身口意稳重的人，会形影不离地保佑他们。

世人赞叹恭敬什么样的人？赞叹恭敬具有人规，身口意稳重、心地善良的人。世人崇拜追随什么样的人？崇拜追随有善神护法保护的人。因为你具有仁义道德，具有世间的这些功德，善神护法自然会保护你，这样世出世间的一切所愿能迅速成就，世人自然就能赞叹、仰慕、追随你。

"犹如磁石吸铁屑，诸君若欲得彼二"：这是比喻。就像能迅速无碍地吸引铁屑粘在磁铁上一样。若是想具足和圆满人规，成为世人所赞叹的对象，获得善神护法的护持，就要满足下文所说的要求。全知麦彭仁波切高喊："有没有人想迅速获得和圆满这些功德和利益？"下面有人举手："有！"那要怎样做才能获得这些功德和利益？下一个偈颂的内容是指导。若是想迅速圆满这些功德利益，要按要求做。

则于此说善教言，当阅并思其深义，
思已对此起深信，如理行持彼之义。

首先，要在上师善知识面前反复听闻《二规教言论》讲的内容。只听闻没有多大意义，还要甚深地思维。只有这样，



才能对这些功德与利益生起欢喜心，对这些教言生起信心。然后，在待人接物的过程中，将这些道理运用、落实到实际行动上，按照这些教言去做。这就是闻思修。这样就可以具足这些功德，可以获得这些利益。

略讲：

世间行为总分二，高尚以及卑劣行，
高尚之道现来乐，卑劣之道现来苦。

“世间行为总分二，高尚以及卑劣行”：世间一切行为可以分为两种：一种是高尚之行为，一种是卑劣之行为。“高尚之行为”：就是稳重、正直等。稳重指身心稳重，正直指为人正直。我们自己不愿意遭受痛苦，他人也不愿意遭受痛苦；自己想获得安乐，他人也想获得安乐；自己想胜利，他人也想胜利；自己不愿意失败，他人也不愿意失败。因此要公平、公正，这是正直。慈悲，行善积德，处处利益他人，帮助他人，这都是高尚之行为。“卑劣之行为”：杀生、偷盗、妄语、违背誓言、不稳重、不讲义气、不正直等，都是卑劣之行为。

“高尚之道现来乐”：如果行持高尚的道德及行为，今生来世都会获得安乐；如果行持卑劣之行为（卑劣之道），今生来世都会遭受痛苦。痛苦与快乐都是有因缘的。我们应该从因上入手，从因上改变。如果能好好地取舍因果，断除一切恶劣的行为，行持一切高尚的行为，今生来世都可以获得安乐。否则，想获得安乐是不可能的，因为因缘不具足。

现在很多人都想获得安乐，希望能顺利、成功，但是所做所为与高尚之道都是背道而驰的，因为没有如理如法地取舍善恶。

世上也有很多这样的人，无恶不作却很顺利，很有成就。

但这都是暂时的，这种人前世肯定行善积德了，在这些果报没有穷尽之前，就会显现这样的福报，这并不是好的现象。

虽然什么都会变，但善有善报，恶有恶报，因果是不会变的。若是你行持高尚之行为，在今生来世都会获得安乐。若是你行持卑劣之行为，在今生来世都会遭受痛苦。这是真实不虚的，是永恒不变的。

所以，大家应该理智，应该有智慧，不能盲目，不能混日子。有一天福报穷尽了，堕落了，一定会痛苦，一定会后悔的，但是一切都晚了。所以一定要对自己负责任，去做对自己有利益的事情。希望大家明理，精进学修！

行持哪种行为[2]，决定着你的苦乐。如果行持高尚的行为，今生来世以及生生世世都能获得安乐；如果行持卑劣的行为，今生来世以及生生世世都会遭受苦难。

其实，一位智者通过断恶行善，通过正确的取舍，完全可以左右自己的命运。一个愚者因无法正确取舍善恶，所以无法左右自己的命运。现在很多人都是这样的，所想与所行、所言背道而驰，所求与所得、所遇截然相反。

世人都喜欢安乐，想获得安乐，但行为却不是获得安乐的因，都是痛苦的因，这叫愚痴。所想和所行不能背道而驰！若想获得安乐，就要行持善法，行持高尚的行为。

高尚的行为有两种，一种是世间的，另一种是出世间的。尽管你现在还不能行持出世间的行为，但可以做力所能及的。前面也讲过，做人有做人的标准，如果没有按此标准去做，实际上就不是一个真正的人。人规是人应该做到的，也是应当遵守的行为与规范。好好做人，遵守人规，就可以获得安乐。尽管这个安乐是暂时的。做人是学佛修行的基础，在这个基础上去修持出世间的善法、积累功德，就可以获得



[2]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第二讲。

永恒的安乐。这样做才是对自己负责任，才是一个真正的人。所想和所行不能背道而驰，否则是愚痴。从世间的角度讲，就是没有用的人，是废物。

世人想得到的和真正得到的往往事与愿违。无论是工作还是成家立业，都是不如意的，这都是自己给自己造成的。

佛讲，自己是自己命运的主宰，无论是快乐还是痛苦，都是由自己创造的。所以，大家应该用智慧去掌握自己的命运。但是现在，不用说世人，就连我们这些学佛人都是飘忽不定的。这就是没有智慧，也不知道应该怎样去把握自己的命运，无法主宰自己。虽然在学佛修行，但还是迷茫的，尤其是遇到对境时，都是手忙脚乱的。其实，一切都由自己来决定，由自己来主宰。

下品高尚世间规，上品高尚圣者道，
世法即是佛法根，若无世间高尚行，
则彼始终不通达，殊胜佛规及证悟，
如无树根即无茎，或如无福即无财。

人规是法规的基础，也可以说是佛法的基础。

“下品高尚世间规，上品高尚圣者道”：高尚的行为分两种：一种属于世间的行为，一种属于出世间行为。

“世法即是佛法根”：世法主要讲做人的规矩——人文道德，修为教养，也就是这里讲的正直、稳重、有愧心、不放逸等，这些都叫人规。

正直。做人要正直，做事要客观公道，不能总为自己，总想自己。这很重要！

有些人特别自私，只顾自己的感受，不顾别人的感受。为了自己的利益不择手段，根本不考虑别人的利益，这样的人不是正直的人。普通的凡夫可能做不到无私。自己的感受

固然重要，但同时也要考虑他人的感受，这是为人处世最基本的要求，是一种规矩。

现在很多人的家庭为什么不幸福？在单位为什么不如意？就是因这样的行为导致的。只顾自己的感受，不顾对方的感受；只顾自己的利益，不顾对方的利益。在单位总是争名夺利，“我要赚钱”，“我要提高自己的价值”，“我自己应该去争取利益……”也许你觉得这样做没有错，但是，如果你太自私了，最终的结果却适得其反。因为你损害了他人的利益，伤害了他人，自然就会出现违缘障碍。所以，一个智者是不会这样做的。

上师如意宝在《胜利道歌》里讲：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”倘若真想利益自己，就先利益他人，这是一种窍诀。若是这样，一切助缘自然就具备了，你自然就会顺利了。这是最基本的，也是为人处世最根本的原则。

正直也是我们学佛修行、解脱成佛的根本。一个正直的人学佛修行、解脱成佛都比较容易。一个自私自利的小人不可能学佛修行，也不可能解脱成佛。自私自利也分很多层次，现在我们讲的人规，是做人最基本的原则。

稳重。上师如意宝在《胜利道歌》里也讲过：“言行恒时随顺友。”我们要依上师教言奉行，但是在随顺他人的同时，也要稳重。有自己的人生目标，有做人的原则，这是不能动摇的。

现在有很多人总是漫无目的地跟着别人跑。在学佛人中也有很多这样的人，今天听说这个法好，开始学修这个法；明天听说那个法好，开始学那个法；今天听说这个上师好，就跑到这个上师前依止；明天听说那个上师好，又跑到那个上师前依止。

无论做什么，如果经过仔细观察，决定了要做，即使遇



到了再大的困难与障碍也要做到。这是一种做人的原则，是一个真正的人应该做的。这时才能看出这个人的品质，体现出这个人的能力。

可以说有信心、有毅力是一种功德，也可以说是一种做人的标准，也是作为一个真正的人的一种体现，而有些人却总是飘忽不定。

找人生伴侣也是这样。通过观察，决定了在一起生活，就不能轻易改变。因为这是你自己的选择，是你自己的决定，所以不能轻易动摇！现在的人都没有做人的规矩，没有做人的原则。什么叫结恶缘？轻易动摇，抛弃、伤害对方，这都是结恶缘，将来是要感受恶果，遭受灾难的。所以，一定要坚持，既然你选择了，就要白头偕老。稳重不仅是为人处世的原则，也是一个人最需要具有的功德。

稳重是学佛修行的根本，也是解脱成佛的根本。学佛修行的核心是一心一意。一个秉性不稳重，心态不稳定的人，怎么能做到一心一意呢？若是没有一心一意，怎么能学佛，怎么能修行呢？解脱成佛也是如此，一切成就的根本是坚定的信心。若是没有坚定的信心，怎么能解脱，怎么能成就呢？

有愧。人不可能不犯错误，不可能没有缺点，但应该有惭愧心，这也是做人的原则。

一个普通人做不到不犯错误，也不可能没有缺点，但必须要有惭愧之心。“我犯错误了，我不应该这样……”这是必须要认知的。可现在，很多人根本不知道自己有何缺点。人的缺点都很多，因为除了佛之外，不可能有无缺点的人。有缺点不是问题，但没有惭愧之心就是问题了。所以，应该有惭愧之心，“惭愧啊惭愧，我的烦恼太重了，习气太重了……”这样的人才会进步，对他人才会有恭敬之心，礼貌之举。

恭敬别人是一种功德，礼貌之举是一种行善。现在的一些服务场所，服务员都很礼貌，但那是经过培训的外在之举，不是发自内心的，是假的。此处说的是发自内心的恭敬与礼貌，是内心的真实流露。如果有惭愧心，自然就会有礼貌，自然会把自己放在低处。反之，不可能有礼貌，也不可能真正恭敬他人。

有惭愧心，有恭敬心，才能改正自己的过患，才能学到他人的功德。有愧也是学佛修行、解脱成佛的基础。修行的过程就是忏悔的过程。忏悔的根本是有惭愧之心，否则，如何忏悔？若不忏悔，如何修行？若不修行，如何成就？先有惭愧心，然后改掉自己的毛病，逐步就能清净圆满。

不放逸。行持一些无有意义的事情叫放逸。也可以说，放逸分两种：一种是无所事事，只知道吃喝玩乐，虚度光阴，这是狭义而言的。另一种是虽然很勤奋，很努力，但所做的一切都毫无意义。

现在世上有很多这样的人，做的都是毫无意义的事情。虽然很勤奋，很努力，但事与愿违。没有智慧的人就是这样，目标不正确，方法不正确——目标不正确，一切努力都徒劳无益；方法不正确，带来的结果都是自己不想要的，都是跟自己的意愿背道而驰的。这都是放逸。所以，我们要做到既有正确的目标，又有正确的方法，然后去努力奋斗，才是正确的。

人要依靠什么才能做到不放逸？从世间的角度讲要依靠长者，从佛法的角度讲要依靠善知识。善知识有正确的目标，有正确的方法，而且还教导你不能自以为是。你觉得是正确的，不一定是正确的。你可以有一些想法，也可以有一些决定，但必须要对照人规和圣规。如果不违背人规和圣规，而且与人规和圣规特别相应，就可以行持，可以坚持。其实，



你不必费那么多脑筋，佛和上师善知识们都已经讲得一清二楚了，你只需相信，然后去行持就可以了。

不放逸是做人的原则，也是做人的标准。不仅如此，不放逸也是学佛修行的根本，是解脱成佛的根本。

刚才讲了两种放逸：第一种，只知道吃喝玩乐，这样虚度光阴的人怎么能修行，怎么能解脱成佛呢？第二种，根本没有判断的能力和分辨的智慧，怎么能修行，怎么能解脱成佛呢？在待人接物的过程中那么迷茫，这种人学佛修行也是迷茫的，不会有正确的选择和决定。

很多学佛人飘忽不定，真的可怜。这种人无论依止哪位上师或善知识，无论到哪个道场或团队，都不会有成就，也不会有收获的。

除了正直、稳重、有愧和不放逸，还有很多标准。这些做人的原则都是学佛修行的根本。先学会做人，然后再学佛修行，这样才能做阿罗汉，然后做菩萨。如果连人都没有做好，怎么做阿罗汉，怎么做菩萨啊？这是不可能的。

所以，希望大家都重视这些仁义道德，重视这些人规，然后严格要求自己。做人不能随便，不能再虚度光阴，否则会后悔莫及的，但是到那时，一切都来不及了。所以，现在有这么好的机缘和条件，大家应该好好地做人，好好地学修。

“世法即是佛法根”，若是没有世法，不会有佛法；若是没有世间的高尚行为，不会有出世间的高尚行为——无伪的慈悲心、广大的智慧、发菩提心、行菩萨道。这个道理是通过比喻来说明的。

若是没有人规，就不会有佛法里讲的这些功德。如同没有树根，就不会有树干，也不会有枝叶。同样的道理，没有人规，没有仁义道德，就不会有佛法，也不会有成就。

还有一个比喻，“无福即无财”。“无福”指沦落街头

的乞丐，连基本的生活保障都没有，实在没有办法了，只有到街上乞讨。这样的人不可能有万贯家财，不可能有如意宝。

现在有些人说："我是佛菩萨再来的……"有的人说："我有何种神通神变……"都是骗人的。首先，看看他有何种做人的原则，先以这些来衡量他的人品，人品是最重要的！以前上师如意宝在喇荣挑选堪布时，首先看人品。若是人品不好，即使再有能力，再精通佛理，也不可能让他成为堪布。所以，做人是很重要的。

通过这两个比喻，我们能更深地了解、明白此理。若是连做人的标准都没有，人都没有做好，不会有其他的功德。

其实，佛法不离世间法。六祖慧能大师也讲过："佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。"兔子头上不会有角。同样，离开了世间，不可能有出世间的"觉"，不可能有出世间的功德。无论是证悟空性，证悟大圆满，还是证得世间法的真相真理，都不能离开世间。否则，这个空就不是真正的空，大圆满也不是真正的大圆满。

现在有些人说："什么也不想，任何念头都消失了。"念头有很多，应该让分别念消失，但不能没有觉知。现在很多人都把无想的状态认定为大圆满的境界，认定为禅宗里讲的最终境界，这完全是错误的。

有的人认为"什么都没有了，都空了，这叫空"。这不叫空叫断灭。空中有，有中空，才叫真正的中观，也是真正的见解。

为什么说"佛法在世间，不离世间觉？"可以这样理解：没有人规就不会有其他功德，不会有佛法里讲的这些功德。我们修的是大圆满，圆满的是什么？是生活、是工作……是一切。我们要证悟空性，证悟的是什么？是诸法的实相和真理。所以说"佛法在世间，不离世间觉"。



此等士夫之次第，虽无他人作分析，
然将世间高尚行，分为上中下三品。

人也分等次，有上等、中等和下等。这个次第不是由佛决定的，也不是由耶稣安排的，是由自己的行为决定的，由自己的行为安排的。

上等人。世人都喜欢好人，都愿意帮助他们。这是因为他们的行为高尚，人品好。不用宣扬，周边的人自然就能感受到。人品好，做人地道，有高尚的行为，这是一种信号。周边的人自然就能收到这个信号，自然就喜欢他，就想帮助他。有的人对此非常嫉妒："我为什么没有这些，为什么不喜欢我，不帮助我，不信任我，不恭敬我呢？"处处怨天尤人。这是一种愚痴的行为，你和人家没法比，这个结果、果报已经显现了，已经很明白了，这是没有办法的。这时，你应该忏悔自己，随喜他人，不应该嫉妒。

不用装，也不用炫耀。装出来的是假的，那种信号发不出来，假的永远是假的。如果真正有功德，有做人的原则，这是有信号的，根本不用炫耀或宣扬。若是炫耀或宣扬，还是没有明白。宣扬自己的功德，这本身就是一种过失，也是毁坏功德的一种因素。把人做好，争取让自己具有这种功德，就 OK 了。

下等人。有的人被人讨厌，甚至被人伤害，这也没有办法。这也是由自己的行为导致的。自己行为卑劣，自私贪婪，不稳重。

一个自私贪婪的人能有人喜欢吗？不可能。一个不稳重、放逸的人，怎么能得到他人的信任呢？不可能的。一个稳重的人，一个不放逸的人才值得周围的人信任。否则，不会被信任，不会被尊重的，埋怨也没有用。这种结果是由自

己卑劣的行为导致的，是由自己不仁义、不道德的行为导致的。人们为什么都讨厌你，伤害你？为什么都不信任你，不尊重你？都是自己造成的。

中等人。也有很多这样的人，既不是特别受人喜欢，也不是特别遭人讨厌；既不是特别受人尊重，也不是被人轻视。

是上等人、下等人还是中等人，都是由自己的行为决定的。没有人操纵，没有人安排。若是你想获得他人的信任或尊重，就学高尚的行为，努力完善自己的仁义道德，就可以改变命运，改变现状。

学佛人也是如此。

上等者，有很多人恭敬供养。若是自己具有佛法里讲的功德、福德，众生自然就恭敬，自然就供养，这是没有办法的事情。所谓“火点上了，灰自然就有”，不用特意去求世间的福报，去争得暂时的利益。把法学好，如理如法地修行，这些自然就有了，不要也有，没有办法。那些大德高僧们要的不是这些，但是福报到了，机缘到了就会这样。

下等者，处处遇到障碍，处处无人恭敬，无人供养，自己心里也很难过，不愉快。“怎么没有人供养我，没有人恭敬我……”你自己修行不到位，没有功德，别人凭什么恭敬你，供养你？

现在有些人是靠这套法衣得到恭敬供养的。很多世间人没有智慧，觉得穿着法衣的人一定有修行，有成就，然后恭敬供养。法衣代表什么，说明什么？虽然你穿上了法衣，但是你确实有这些功德，有这些成就吗？若是没有，那就是骗人的。所以一定要做一个表里如一的人。

自己行为不如法，做人不地道，所以不受恭敬。想改变就要忏悔，然后随喜他人。应该恭敬、供养有功德、有修行的人，跟他们学习，不应该嫉妒。有功德、有修行，才能得



到他人的恭敬和供养，自己跟他们学，最终也能获得这些利益。

上等者，今生来世都会享受快乐，都会如愿以偿。下等者，今生来世都会遭受灾难，要感受无穷尽的痛苦。

佛经里讲，有的人从光明走向光明，有的人从黑暗走向黑暗。前者说的是上等者，后者说的是下等者。

中等者，要下去没能下去，要上去也没能上去。不能停留在这样的层次。人身难得，投生为人不容易，不能错过，不能虚度。一定要严格要求，提升自己的境界，不能停留在现有的阶段，要努力前进。

上等、下等和中等，都是由自己的行为决定、安排的。有些人说："是领导对我不好，所以这样。""其实我修得挺好的，只是上师不怎么喜欢我，所以这次没有安排我，我也没有得到什么奖励……"这些说法都是错误的！

这一切都是通过功德、行为来决定、安排的。领导要看这个人的能力与人品如何，然后才能做决定，上师也是如此。在上师眼中，都是众生，都是弟子，都一样。但是谁戒律清净，谁有摄受众生的能力，就安排谁，重用谁。一个好的领导，一位具德的上师，不可能因为某个人跟自己关系好，谁顺眼就安排谁。若是这样，就不是一个好领导，也不是一位好上师。

大家要明白，都是由自己的行为决定的，都是由自己的功德决定的。若是你明白了，深信了，就会先观察自己，自己是上等人，中等人还是下等人？若是下等人，就要抓紧时间改，成为上等人；若是中等人，也要努力，必须要进入上等人的行列。这一点很重要！

如果你真明白了，肯去做了，会受益匪浅，自己的人生、命运会有很大的改变。反之，如果你仅仅是听听，走马观花

般一带而过，那无论你听多少遍，无论你听的是多殊胜的内容，对你来说都无济于事，不会起到任何作用。

我们讲闻思修，对每一个偈颂，每一项内容都要牢记在心里，融化到血液里，落实在行动上。这样才会受益，才会起作用。

这些句句都是真理，都是窍诀，不能擦肩而过啊！

此等世众爱安乐，恒时唯有求自利，
除圣者外诸士夫，无有其余之所求。

“圣者”指声闻、缘觉、菩萨、佛。很多人都供奉那些具有神通神变的天人、仙人、神，他们是不是圣人？不是，他们都是六道轮回里的众生。

不用说佛菩萨，连声闻和缘觉这些阿罗汉都没有私心，都不求自利。这里说的私心不是出世间的，是世间的。虽然声闻和缘觉也求自利，但他们求的是解脱。解脱属于真谛，他们求的是真谛。虽然他们也有一些自私心，但他们想出轮回；他们也自利，但是他们求的是解脱。所以，都不属于世间。站在佛菩萨的境界看是过错，但在一般的情况下看不是过错。

除了圣者，人人都是一样的，都想获得安乐，都追求自己的利益。现在，很多人起早贪黑，奔波劳碌，求的是什么？求的是自己暂时的利益。想得到什么？想得到名闻利养等世间的福报、暂时的安乐。尽管不同的众生（此处讲人）用不同的手段，但最终的目的和内心的欲望都是一样的。除了圣者，人们求的都是自己暂时的利益，想得到的都是自己暂时的安乐。不分国家，不分民族，不分男女老少都一样。

如果你想获得安乐，就要行持安乐之因；如果你想获得利益，就要去做获得利益之因。只有这样，你才能获得安乐，



才能获得利益。否则，是不可能实现的。

然由前世业所感，有人获得胜财富，
有人不幸病所缠，呜呼当观众苦乐。

虽然世人都想获得世间的福报，但只有一部分人能健康长寿，有财富，有名誉，工作顺利，家庭幸福美满。还有一部分人疾病缠身，遭受病痛，苦不堪言。有的瘫痪，有的精神不正常，有的患了癌症，面临着死亡，真的很可怜啊！你到医院，就能看到这些人的无奈与无助。他们确实可怜，我们也有想救度他们的心，但是没有办法，业力现前了，即使药师佛亲自降临，也无法救度他们。还有些人事事不如意，经常遇到一些不愉快的事情。这都是因自己的业力所感召的。

有的人前世今生喜欢行持善法，善于为人，所以就如意快乐，世间的福报也圆满。而有的人前世今生喜欢造恶业，违背了世间做人的规则，所以给自己带来了灾难与痛苦。

怎样才能离苦得乐？没有别的方法，没有别的选择，断恶行善是唯一的办法与选择。因果是不虚的，这叫因果。只有这样，你才可以离苦得乐，才可以改变自己的命运，在世间道中圆满所求。

众生业力不同，感受的果报也不一样，但很多人却不知道原因。“呜呼当观众苦乐”，麦彭仁波切就用这种悲痛的语气来讲这种事实。

很多人拼命地赚钱，造恶业，心里却想得到快乐等世间的福报，这是不可能的。即使得到了也是暂时的，不是永久的，最终获得和遭遇的都是痛苦与不幸。

我们作为学佛人，作为比较幸运的人，应该好好地明白这些取舍之处，尽力去取舍善恶，这样才可以改变命运。

无食空腹之痛苦，等同无誉之意苦[3]，
何人若有名誉德，彼之财食如泉涌。

“无食空腹之痛苦，等同无誉之意苦”：没有吃没有穿，这是身体上的痛苦；没有名誉，得不到他人的尊重，这是心灵上的痛苦。其实，有钱没钱，有家没家都是痛苦的。凡夫都有强烈的欲望，都有很多希求，才有这些求不得苦。有些人遭受的是身体上的痛苦，有些人遭受的是心灵上的痛苦。

我们会觉得没吃没穿，连基本的生活条件都不具备的人，比如乞丐、残疾人等很可怜、很痛苦，实际上那些有权有势的人更可怜、更痛苦。因为他们追求的是名誉，他们感受的是心灵上的痛苦。其实，越追求财富、追求名利等越贪婪。我们这边就有很多这样的人，虽然有很多钱财，生活条件也不错，但是很吝啬，总觉得穷。

我有一个亲戚，我们两人从小很要好，他以前条件不是很好的时候特别大方，经常招待别人，去外边吃饭都是他付钱。后来做生意赚钱了，特别有钱了，反而舍不得了，甚至都舍不得给自己花。

其实人越富越觉得穷，因为欲望是无穷的。欲望越高，内心的烦恼、痛苦就会越增长。所以，那些有钱有势的人更痛苦、更可怜。

“何人若有名誉德，彼之财食如泉涌”：若是有名誉，财富就如泉水般汩汩涌出，自然就来了。所以，有名誉，有好的影响是很重要的。那这些是怎么来的呢？是因为行持高尚的行为，具有人格魅力和其他的功德而来的。

其实自然来的才是真正的福报。通过不择手段获得的，都不是真正的福报，是福是祸是分不清楚的。名誉当中，有



[3]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第三讲。

信任的成分。若能得到他人的信任和尊重，名誉也就有了。有了名誉，财富也就有了。怎样才能得到他人的信任与尊重呢？主要靠人格魅力。若是具备稳重、正直等功德，自然就能得到世人的信任和尊重，这样荣誉、财富等都会随之而来。所以，做一个好人是很重要的，这是永久的财富。

是故凡自知事始，悉为美名而奔走，
哎呀美名虽悦意，然愈追逐愈远离。

凡夫都是这样，从懂事开始就追逐名誉，都特别喜欢名誉，并且不择手段地争得名誉，但是越追，这些反而离自己越远。就像小孩子追逐彩虹一般，看似很近，但是越接近它反而离得越远，始终追不到、得不到。如果想拥有真正的名誉，要靠自己具有的世出世间的功德。若是有了名誉，其他一切都会圆满。

彼之理由此宣说，往昔福报浅薄故，
犹如汉茶过滤器，留住垢秽漏精华。

“彼之理由此宣说”：尽管都喜欢和追求名誉，但是始终追不到、得不到，下文讲原因。

“往昔福报浅薄故”：世人都喜欢名誉，也在追求名誉，但始终追不到，得不到。这是什么原因呢？就是因为往昔积累的福报浅薄。若是有福报，得到就没有那么难了。

因为福报浅薄，所以在今生今世只能行持卑劣的行为，因为自然就会。而那些高尚的行为在相续中串习得非常少，所以在今生今世要行持这些也非常困难。对吃喝嫖赌、坑蒙拐骗等行为，根本不用学，不用教，自然就会。对世出世间的功德，要先学然后行持。即使学了也很难明白，要一而再再而三地讲，反复地学，最后还是不明白，行持起来就更难

了。总是翻来覆去的。有时候行持，有时候不行持；有时候行持得比较如法，有时候行持得不如法。就是因为自己在这些方面串习得少。

有些小孩子在很小的时候就会做一些恶劣的事情，比如有些特别喜欢欺骗人，有些特别擅长杀生，有些从小就有偷盗的习气。不是父母教的，不是老师教的，也不是有人在怂恿，自然就会。对很多不如法、恶劣的行为特别感兴趣，特别擅长，这都是串习。这叫福报浅薄。

“犹如汉茶过滤器，留住垢秽漏精华”：我们泡茶，过滤了以后，留下的是渣滓，精华都流出去了。同样的道理，对这些恶劣的行为，自然就会；而对那些高尚的行为，既不会也不行持。正因为如此，所以得不到名誉，其他的福报也很难获得。

归根结底，还是要行持高尚的行为，这样世出世间的一切福德都会自然圆满。

父母上师长老等，利己人前不报恩，
护法诸天耻笑彼，失却助伴如僵尸。

不知道知恩报恩的人，护法、诸天尊都会远离。若是没有护法神，没有天尊的保护，这个人就像尸体一样。若是变成尸体了，即使再漂亮也没有人理，没有人亲近，没有人喜欢，看到心里只会产生恐惧和厌恶。尽管之前你很喜欢、很恭敬他，但当他变成了尸体，你不可能再喜欢，再亲近他了。同样，若是天尊、护法神离开了你，不保护你了，你就如同尸体一般，一切都会很糟糕，很不如意、不吉祥。

护法神、天尊会抛弃什么样的人？就是不懂得知恩报恩的人。父母有生育之恩，有养育之恩。父母的恩德非常大，所以要知恩报恩。



从因果的角度来讲，若是不去报恩是不合理的。因为在你不能自立的时候，父母养育你，让你长大成人。现在父母不能自理的时候，你不去知恩图报，是违反因果的。因果是什么？是自然规律。你违反了自然规律，一定会遭受灾难，这是早晚的事。这也是所谓的报应！

有些人长大成人，成家立业了，就把父母彻底忘了。说什么忙于工作，要努力工作，要照顾家人……你照顾家人重要，还是照顾父母重要？你努力工作重要，还是照顾父母重要？这都不是理由啊！可怜天下父母心，父母对此还很能理解，“是，儿女很忙，没有时间……”其实这都是不应该的。

有些人还恨父母。有一个人对我说他恨父母，我问他为什么，他说父母没有养自己。他说的事情，不知道是否是真实的，即使是真实的，也没有什么。虽然父母对你没有养育之恩，但是有生育之恩啊！你的生命是谁给的？是谁把你带到这个世界来的？是父母啊！生育之恩比养育之恩还要大！所以，父母永远是父母，永远是对自己有恩德的人。

对父母来说，即使儿女再不听话再错，父母也不会恨儿女，也不会抛弃儿女。可是儿女呢？总是恨父母，总是抛弃父母，还觉得这是理所当然的。这种人太愚痴了，这种人一定会遭受报应的。

知恩报恩、孝敬父母，这是天经地义的事，这是做人的基本原则。若是你恨父母、抛弃父母，你就不是人，因为你不具备做人的原则。那天我没有跟他这样讲，只是很委婉地给他讲了一些道理。今天我讲的都是真正的实话。

有些人找借口说工作忙，要照顾家庭等，不去照顾父母。其实，若是你好好地孝敬父母，让父母高兴，这叫积德。你自己有德行，有功德了，家庭自然就会幸福美满，工作自然就会顺利圆满。但是有的人不明白这些道理啊！

所以，知恩报恩、孝敬父母，这是头等大事，是最最重要的事情。

我们报答父母恩德的方法有很多。通过修行或者通过佛法，也可以报答父母的恩德。其实，只有这样，我们才能真正报答父母的恩。我们解脱、成佛后，第一个要度化的可能就是现世的父母，因为他们是离我们最近，与我们最有缘分的众生。我们修持佛法，最终一定能解脱，然后就可以度化父母了。若是真正能度化父母，真正让他们脱离轮回，这才是一种究竟的孝顺，也是一种究竟的报恩。如果有能力，就要这样做，先让自己解脱，再让父母解脱。若是没有这个能力，就尽自己的能力去报答、去尽孝。

尽孝的方式有很多，报恩的方法也有很多，比如可以劝父母学佛。若是真正能让父母学佛了，这也是一种尽孝，也是一种报恩。在衣食住行上照顾父母，让父母高兴，让父母无忧无虑，这也叫孝敬，也是一种报恩。

对师长也要知恩报恩。虽然说父母的恩德大，但是师长的恩德更大，上师或善知识的恩德更超胜。因为他让你明白了很多道理，他让你永远地解脱烦恼、解脱痛苦。一般的父母没有能力让你明白这些甚深的道理，更没有方法让你解脱烦恼、解脱痛苦；上师或善知识有这个方法，有这个能力。所以，师长的恩德非常大，更要知恩报恩。

我们为什么要先皈依上师，然后再皈依佛？从功德方面讲，虽然有些上师的功德跟佛等同，有些上师的功德不可能超过佛陀，无法跟佛相比。但是仍然要先皈依上师，再皈依佛；先礼拜上师，再礼拜佛。因为上师善知识的恩德比佛大。

佛在世的时候，我们因为业力深重不知道漂泊在哪一道，没能值遇佛，也没能成为佛亲自度化的众生。现在遇到了上师善知识，他让你明白了道理，开启了你的智慧，让你



解脱，让你成佛，这个恩德非常大！所以上师的恩德比佛的恩德还要大。

很多学佛人不明白，认为应该先皈依佛，再皈依上师；先顶礼佛，再顶礼上师。从功德的角度来讲是这样的，因为佛是至高无上的，佛是功德圆满的，这毋庸置疑。但是从恩德的角度来讲，并不是这样的。

所以，我们要知恩报恩，这是一切功德的根本。知恩报恩是做人的原则，也是做人的标准。忘恩负义的人不会有任何成就，也不会有任何好的结果。那么，怎样才能做到知恩报恩呢？首先要听话，不让上师操心；然后帮助上师弘法利生。能做到这两点就行了。

第一，要听话，不让上师操心。为什么说“上师生病是弟子的业障”呢？肯定会有很多人怀疑：既然如是因如是果，谁造业谁承受，弟子们的业障怎么会成熟在上师的身上呢？这样说是有道理的。从因果的角度来讲确实如此，因果不虚，个人的因果应该由个人承担。但是，为什么又说这种话有道理呢？因为若是弟子们不听话，总让上师操心、劳累，上师就容易生病。上师的身体也是血肉之躯，因操心劳累过度而生病是正常的。谁操心劳累过多，谁就会生病，这是肯定的。而生病最根本的因是什么？就是弟子们不听话或者修行不精进。

我们不能这样，不能伤害上师，不能不听话！作为弟子，对上师没有花言巧语，没有供养礼拜，都无关紧要，主要是听话，依教奉行，这是最大的报恩。

第二，帮助上师弘法利生。因为这是上师的事业，若自己有能力，有机缘，就要帮助上师弘法利生。在这个过程中，要做到三点：不染污法脉，不染污道场，不染污所化众生的相续。

不能染污法脉，法脉是通过历代祖师传下来的，不能染污；不能染污道场，道场是将众生加工成佛菩萨的地方，不能染污；不能染污所化众生的相续。若要给众生种点儿善根，让他们提起点儿正念太不容易了，不能轻易把它毁了！也许你一个简单的举动，就把他的善根和正念毁坏了。对上师来说，这是一种很大的损失和伤害。

不能染污法脉，这是上师要传承的；不能染污道场，这是上师的工程；不能染污所化众生的相续。这都是很重要的！所以，如果真想报答上师和善知识的恩德，就要听话，帮上师弘法利生，这样才是知恩报恩。

朋友与前辈等对我们也有恩德……凡是对我们有恩德的，都不能忘。首先要知恩，若有机缘和条件，就要报恩，报恩的时候要加倍。这也是做人的规则。

现在很多父母都成为儿女的仆人了！这种儿女就是不知道知恩报恩的人。对上师善知识也是如此。有些人恩将仇报，经常抛弃、违背上师善知识，根本不知道知恩报恩。对朋友也是，自己有困难的时候去找朋友，朋友有困难的时候自己却袖手旁观，这种人就是忘恩负义的人。还有，前辈们给我们留下了很多宝贝，对我们也有恩德，也不能忘记啊！有些人不但没有一点的知恩报恩之心，还说那些前辈"如何如何不行，如何如何不好"，这种人就是护法神抛弃的对象。

不懂知恩报恩的人，连护法神都不可能保护他们。这种人如同僵尸，既恐怖又令人厌恶。我们不怕别的，就怕这种恩将仇报的人；我们不恨别的，只恨这种忘恩负义的人。不用说人，连护法神都非常害怕这种人，也非常厌恶这种人，不会再跟随他，更不会再保护他。若是没有护法神的保护，这个人就如同尸体一样，处处会遇到不如意的事，处处会遇到种种灾难。所以说知恩报恩是很重要的。



很多人问什么人是坏人？有人认为，对自己态度不好，对自己没有什么帮助的，就是坏人。对你态度不好，就变成坏人了？对你没有直接帮助，就成为坏人了？这不是“坏人”的标准。我们要做一个有智慧的人，具有智慧的人叫智者。不懂知恩报恩的人是坏人，懂得知恩报恩的人是好人。是好人还是坏人，是以这点作为标准衡量的。

鲜廉寡耻且轻视，今生来世之因果，
言谈发誓难足信，见证智者心生厌。

第一种是轻视因果。“善有善报，恶有恶报”，这是自然规律。因果规律不是佛制定的，而是一种自然规律。佛讲因果，就是为了让我们明白这个规律。如果你轻视因果，就是轻视自然规律。

现在，很多世间人都不相信因果，更不取舍因果。不让他造业，他偏要造业；让他行善，他根本不接受。这就是轻视因果。轻视因果和不相信因果的人，行为肯定是不规范的，思想也肯定是不正确的。这种人怎么能靠得住？怎么能让人相信呢？这里讲的“见证智者心生厌”，就是说有智慧的见证人也会对这种人生起厌烦心。

有智慧的人叫智者，无论是在世间还是在出世间，如果有一些矛盾和冲突，他们可以做见证。比如，辩论的时候也是这样。辩论有前辩者与后辩者，还要有个见证者。辩论的时候，肯定有很多难以判断或难分胜负的情况。在这个时候，由见证者来做判断，由他来决定胜负。再如，若两个人发生矛盾了，有争执了，要找一些年纪比较大，比较有社会经验的，在当地比较有影响力，有智慧的人来做见证。若是轻视因果和不相信因果，见证者也会厌烦这样的人。

还有的人“言谈发誓难足信”，就是说话不靠谱。昨天

说的和今天说的不一样，当面说的和背后说的不一样。发誓也是如此。有些人轻易发誓，总发誓，发誓“我要出家”，“我要做长期义工”，“我要依止上师，生生世世都追随上师”……可是没过几天，没过几个月就彻底失毁誓言了，说走就走，说离开就离开了。我们现在做课时也是如此，天天当着佛菩萨的面发誓发愿，下课了，没过一个小时就忘了。

我经常跟大家讲，不能轻易立下誓言，一旦立下了誓言，纵然舍弃生命，也不能舍弃誓言，这是做人的准则。坏人不是真正的人，若想做一个好人，想做一个真正的人，就不能轻易立下誓言。

一些坏人（小人）为了财富，为了一些蝇头小利，会舍弃誓言。一个好人，一个具有美德的人，为了誓言会舍弃生命。同样是人，都有眼睛、鼻子、嘴巴，但是却有如此大的差别。

什么叫君子？守护誓言的人是君子。什么叫小人？舍弃誓言的人是小人。很多人不会分辨，对自己不好了就说是小人，对自己好点了就认为是君子。哪有这样区分的？对你好或不好都没有什么，这都是小事。你要知道，舍弃誓言、言不由衷、口是心非的人都是小人；能守护誓言，坚定信念者叫君子。

说话不靠谱，也不珍视自己曾经立下的誓言与赌咒，一旦遇到了点难处，就开始背弃了。这样的人让见证者心生厌烦。以后他再说话，也不可能有人相信，再对天发誓也没有用。对这种寡廉鲜耻、忘恩负义的人，谁会相信啊？人们都会在心里生厌烦，都会抛弃这种人。

为什么别人不信任你，不尊重你呢？就是因为话太多了。所谓“话多不如话少，话少不如话好”，不会说好话的时候，就不要多说！如果你说的话句句都在理，句句都有意



义，信任度提升了，别人自然就会信任你。否则，总像乌鸦一样“呱呱叫”，说是非，这叫绮语。绮语的果报就是得不到别人的信任，说话没有分量，说了半天也没有人听，把嗓子都喊破了，也没有人理，这是一种报应啊！

尤其是立下誓言的时候，必须要经过慎重观察，深思熟虑之后再决定。现在很多人都说，把自己的身口意供养给上师。什么叫把身口意供养给上师啊？过了两天就跑了，连个人影都见不到了。因此，不能轻易立下誓言，尤其是在佛面前，在上师面前，更不能轻易立下誓言。一旦立下了誓言，就不能舍弃誓言。守护誓言本身就是一种功德，是成就的根本！

我们要对自己负责，不能成为坏人，不能成为令智者生心厌烦的对境。

颠倒利害随意行，得势诸天亦役使，
失势恭敬怨敌故，守神战神皆不悦。

这里讲的是利害颠倒之人。

“颠倒利害随意行”：作为一个普通人，必须要利害分明，要能分辨出谁是利益自己的人，谁是伤害自己的人。对利益自己的人要知恩报恩，对伤害自己的人心里也要知道。我们现在要行善，要学佛，不能伤害他人，但是心里要明白，所谓“害人之心不可有，防人之心不可无”。

我们要明白，谁在伤害自己，谁在利益自己；谁会伤害自己，谁会利益自己。现在，既有善知识，也有恶知识。我们要明白，善知识一定会利益我们，恶知识一定会伤害我们。我们要取舍，要依止善知识，不能依止恶知识。在世间，有善友也有恶友。要依止善友，这样会利益我们；要远离恶友，否则会伤害我们。

何种人值得尊重，何种人不值得尊重；应该依止何种人，不应该依止何种人；应该喜欢何种人，不应该喜欢何种人，大家一定要黑白分明，慎重取舍。所谓“万法皆空，因果不空”，如果连这种分辨能力都没有，连基本的取舍都不懂，怎么谈的上是学佛人，怎么谈得上是修行人呢？大家要明白这些道理。

不能摇摆不定，要有明确的目标，应该依止谁，应该跟谁在一起，不能糊里糊涂。比如，我们在世间，应该跟对自己有利的人在一起，不能跟对自己有害的人在一起。佛法方面也要如此，我们应该依止对自己有利的人，不能依止对自己有害的人。

尊敬和崇拜也是如此。要明白应该崇拜什么样的人，不能随便崇拜，盲目崇拜。比如，很多人崇拜明星，崇拜有权势的人，崇拜大领导。我不会崇拜明星，也不会崇拜有权势的人，我只崇拜历代祖师，崇拜有修有证的人。

依止也是如此。不能盲目依止，应该有自己的依止处，应该有自己的皈依处，应该有自己依止的对境，这是不能随便的。

“得势诸天亦役使”：有些人利害颠倒，没有能力时没办法，一旦有能力、有势力、有机会了，不要说用人，连天尊都敢用来做自己的仆人，令他们来服侍自己。

现在很多儿女也是这样，他们没有别的本事，只有这一本事——让父母做仆人、做佣人。儿女应该做父母的仆人，不应该让父母做儿女的仆人。但是，现在很多家庭不雇佣人，不雇保姆，却让父母来做家务、带孩子。父母不在世了没办法，只能花钱雇人了。其实，基本上没有父母自愿做的，都是被儿女骗着做的。这些儿女知道父母的弱点，说自己怎么怎么忙，怎么怎么赚不到钱，怎么怎么困难……父母没有办



法，“那我来吧……”这也是一种手段。通过这种手段，让父母做家务，让父母带孩子。

我一看到这些老人，这些父母，就觉得他们太可怜了。把儿女带大了，还要带儿女的下一代！若是家里需要佣人，就花钱雇人做，是应当的。让父母做家务，让父母做佣人，是不应当的。这些人现在还没有能力，只能欺压父母，一旦有能力了，就不得了了。

“失势恭敬怨敌故”：现在世上有很多这样的人，自己没有势力，争不过、打不过对方，就向对方示好，跟着对方跑，服侍对方，尽管对方是敌人、仇人。这样的人，即使利益他了，他也不会感恩；即使伤害他了，他也没感觉。这种人真的不能称之为人。

做菩萨是要恒顺众生，利益众生的，但是对什么样的人就应该示现什么样的形象。佛有寂静相，有忿怒相。对这种坏人、恶人，就要现忿怒相，这也是度化众生的方便。外表上是忿怒的，外表上是恶劣的，但内心是慈悲的。什么叫“善巧方便”，什么叫“度化众生的能力”？人和人的根基是不同的，人和人的想法是不同的。你必须要有这个能力，通过各种方法、善巧调伏他人。

无论何时，都要有做人的原则。也许你是一位佛，也许你是一位菩萨，但是你现在示现为人了，就必须要遵守做人的规矩，符合做人的标准。

佛陀在世的时候，上师如意宝在世的时候，都是非常讲究人品的，做人都是非常到位的。伟大的佛陀，他的法为什么能如此发扬光大？就因为他当时在传法、建立教派的时候，做人非常地道，吸引了很多人前来依止，这个法才传扬开了。上师如意宝也是如此，他的为人是非常值得赞叹的。而有一些上师、大德虽然可能有一些修行，有一些境界，但

其做人的言行不是很规范，也无法达到这样的成就。

上师如意宝做人非常地道，拥有巨大的人格魅力。现在很多人还在讲，当时上师是怎么吸引他们的……上师有很多别的功德，但是一般的凡夫很难衡量，唯有他的人格，他的为人，是能感觉到，体验到的，所以吸引了这么多人，他的法也弘遍了全世界。

既然示现为人了，就要把人做好。如果为了度化众生，在形象上示现为猫狗，那就把猫狗做好。做人有做人的标准，做狗也有做狗的标准。佛菩萨为了度化众生，有时候会示现为人，有时候会示现为狗。示现为人的时候必须要把人做好，把人际关系搞好，因为以人的形象度化的众生主要是人，这样做才可以弘法利生。如果是人，但是行为却像狗一样，像牦牛一样，怎么度化众生，怎么跟人接触啊？所以人品很重要。

“守神战神皆不悦”：一个人会有很多神来保护。但对利害颠倒的人，守神、战神都不喜欢。他们不喜欢像牛粪、石头一样的人。他人利益了自己没感觉，他人伤害了自己也没感觉，这就是像牛粪、石头一样的人，这是小人。守神、战神等护法神都不喜欢这种人，会远离这种人，不会保护这种人。

不敬三宝信心微，彼于人前及人后，
为事先后不同故，护法诸天意生厌。

“不敬三宝信心微”：这是指不恭敬三宝，对三宝没有信心的人。

佛。如释迦牟尼佛、阿弥陀佛等诸佛，这仅是个代表。真正的佛是指功德圆满者，若是功德圆满了，李四是佛，张三也是佛。如果不恭敬功德圆满的人，这样的人怎么不是小



人、坏人呢？所以应该恭敬功德圆满的人。

在佛法里，并非说只恭敬释迦牟尼佛或阿弥陀佛等。除了佛教里所讲的，难道就没有其他恭敬的对境了？不是！功德彻底圆满，圆满到了极点，这样的人与非人都是佛。佛不一定是人，也不一定是非人，人和非人都一样，只要功德彻底圆满都是佛。要恭敬功德圆满的人，要相信功德圆满的人。恭敬功德圆满的人，自己也能增长功德；相信功德圆满的人，最终自己也能达到同样的水平。所以，恭敬和信心都很重要啊！

佛法。除了佛教里所讲的，其他是否不是佛法？不是。什么叫佛法？真相叫佛法，真理叫佛法。要恭敬真相、真理；要相信真相、真理。无论是佛教徒还是非佛教徒，都要恭敬佛法。佛法就是真相和真理，你不恭敬、不相信真相和真理，就是你的问题。

僧宝。指具有正知正念并且不退转者。要相信具有正知正见并且不退转的人。因此，这也不只局限于佛教徒。

佛法里讲的“三宝”，其究竟的含义就是这些，所以值得恭敬、相信。无论你是佛教徒还是非佛教徒，都应该恭敬、相信。若是不恭敬、不相信，就不是好人，也不是一个真正的人。

“彼于人前及人后，为事先后不同故”：这种人当面和背后不一样，表里不如一。做人有做人的规矩，学佛有学佛的规矩，都可以称之为“戒律”。有允许做的，有不允许做的，这就是戒律。做人有允许做的，也有不允许做的，这是需要取舍的。学佛更是如此，当面和背后是要一致的。所谓“人在做，天在看”，在上师三宝面前，在善神护法面前，都一清二楚，什么都瞒不住。若是你真相信、真明白，就不会当面一套背后一套了，也没有必要这样做。有些人当面说

得好听，做得也非常恭敬，背后却说坏话，下毒手。虽然当着大家的面，做得很如法、很清净，背后却不一样。这也是不好的。

想的和说的不一致，说的和做的不一致，承诺的和践行的不一致，这也是违反人规的。

“护法诸天意生厌”：诸护法、天尊对这种人心里生厌烦，也会抛弃他们。被护法神、天尊抛弃了，这个人就像僵尸一样。若是有天尊、护法神的保护，一个人的能力等于一万个人的能力。

真的，人是需要神保护的。现在有的人一事无成，事事不如意，人生很糟糕，就是因为没有护法神的保护。自己的行为不规范，做人不地道，所以被护法神抛弃了，没有护法神的保护了。如果有护法神的保护，你的一切都会心想事成。这很重要！

谁不想利益自己？谁不想获得安乐？除了圣者，都想获得安乐，都在追求自利。那怎样才能获得永恒的安乐与利益？如果能如理如法地学修这些内容，对你有无穷的利益啊！今天大家到这里来听这堂课，也是很有意义的。如果你不相信或者不去做，那就没有什么意义了。对这种人来说，即使释迦牟尼佛、观音菩萨亲自降临，也没有办法救度，没有办法改变。

若是自己能明白、深信，然后尽心尽力地去做，获得的利益是无穷的。从今天开始，你可以改变命运，改变自己的将来，但主要还在于你自己。我已经把这些道理，这些原则讲清楚了，这是我的任务。现在我的任务已经完成了，其余的就靠你们自己了。



违盟无耻非法行，所获财食无愧用[4]，
不顾闲言恶语故，身神肩神皆消遁。

如果大肆享用通过欺骗的手段，比较恶劣的行为得到的衣食、钱财，还没有一点惭愧之心，身神、肩神都会远离。

无论是做生意，还是与人交往，都要实实在在，不能使用狡诈、欺骗的手段。现在有很多阴险狡诈的人，总说些不靠谱的话，为了让对方相信，还对天发誓、赌咒，实际上都不是真的。虽然发誓了，却不守护自己的誓言；虽然承诺了，却不去兑现承诺。

现在社会上有很多欺骗手段。比如说做生意，若是通过合理的途径，如理如法地做也不会造业。否则，就像华智仁波切在《前行引导文》里讲的，做生意也会造十种恶业。确实如此，若通过欺骗的手段去做，既伤害了他人，也跟他人结上了恶缘，将来是要感受恶果的。也许当时得到了一些利益，很得意，觉得自己很了不起，但因果是不虚的，早晚都要感受恶果，对自己来说这是一种很大的伤害。

所以，一个智者种因的时候，一定会谨慎，一定会结善缘、种善根，将来才会享受善果。若是跟众生、跟他人结了恶缘，就种下了恶因，是要遭受恶果的。佛在经中讲过，业力现前的时候像洪水一样，谁都挡不住，那个时候后悔也没有用。所以无论是做人，还是在为人处世的过程中，一定要谨慎，一定要如理如法。

一些恶劣的行为，比如通过杀生获取利益，或者通过其他一些下等的行为得到的利益，就像毒药一样，是不可以享用的。你所得到的，所获取的这些暂时的利益，都是不清净的，即使再美好、利益再大，也不能享用，不能以这些活命。

---

[4]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第四讲。

这些不用说得太详细，大家心里都明白。

与其依靠这些生活，还不如到街上要饭。一说当乞丐，很多人都觉得特别不好，也不太接受。其实，通过这种方式活命也没有什么。这是自己去要的，对方愿意给就给，不愿意给可以不给。以这样的方式活命，虽然说会造一些恶业，但是不会造严重的恶业。

有些人是身不由己，这也是自己前世的业力，但如果有一点惭愧之心也可以，“我不应该这样做，我不应该这样活，但是暂时无法摆脱这种业力，无法放弃这种缘分……”如果自己有惭愧之心，也能通过忏悔，慢慢远离、摆脱这些恶缘，就不会继续造恶业了。可是，有些人根本没有惭愧心，认为吃喝嫖赌、坑蒙拐骗是本事，觉得自己很了不起，很有手段，很有势力。现在社会上很多人都是这种情况。

“身神肩神皆消遁”：一个人的身上有很多神，有肩神、地神、水神、火神、财神等。

现在很多人一说身上有东西，身边有东西就害怕，想方设法把它赶走。有些搞神通的人也是这样，说你身上有东西，身边有什么东西，我做何种法可以把它赶走……其实，那都是有缘的众生，没什么奇怪的。你不应该劝他把它赶走，不应该让他生起这种念头。你可以告诉他：你身上有神，你可能得罪了神。这是保护你的神，是跟你有缘的神，你应该跟他好好相处。然后断恶行善，好好做人，好好学佛，他就不会伤害你，就会保护你了……这样说可以！如果实在忍不住想搞神通，就应该这样引导众生。但是很多人都不会做，因为没有智慧，所以害己害他。

其实，每个人的身上都有神，身边都有很多无形的众生，这都没有什么。这些都神走了，都离开你、抛弃你了，这是问题。所以，要跟这些神搞好关系。



有些冤亲债主来找你，这是你的有缘众生，你善待他，就可以化解怨恨。无论是人与人之间，还是人与神之间，不要搞冲突，而要化解怨恨。

如果自己做人非常地道，人格非常完美，他们不但不会伤害你，还会保护你。但是，像刚才说的那种人，就会被护法神抛弃，如同尸体一样，一切都是不吉祥的。

下面讲“不顾闲言恶语”者。有人说你的闲言、恶语，不能不在乎。如果你真正达到了那种如如不动的境界，可以不在乎，之前是要在乎的。自己的所做所行都不如理、不如法，对他人的闲言恶语也丝毫不顾及，根本就不在意，随心所欲，这种人也是被护法神抛弃的对象。所以对闲言恶语要在乎，要顾及。

让众生生起欢喜心，让众生赞扬你，对你的学佛修行以及弘法事业都有利。即使你已经达到了如如不动的境界，也要表法，也要注意，因为要度化众生。那个时候也一定要在意众生的态度，尽量让众生生欢喜心，让众生赞扬自己。其实，当达到那种境界时，有无赞扬无所谓，但这样做对众生来说是有益的。所以，我们要注意表法，好的表法也是度化众生的一种善巧方便。同时，自己还成了众生的福田。当我们有一定的修行，有一定的境界的时候，要做众生的福田。你成佛的目的是什么，就是让众生欢喜，让众生积福德、积善根。

他人财富圆满时，自心无端感刺痛，
恒时讥毁众人故，依怙神众无力护。

这里是讲嫉妒心。

“他人财富圆满时，自心无端感刺痛”：当听到、看到或想到他人有一些财富、名声时，心里就像被刀割火烧一般

痛，不愉快，不舒服，这说明你已经嫉妒他人了。

不明理、愚痴的人就是这样，不生欢喜心，只生嫉妒。若是一个真正明理的人，一个真正具有智慧的人，是不会嫉妒别人的。因为你嫉妒了，心里就不愉快了，何必呢！

他人的好坏，事件的发展，跟你是否高兴或赞叹没有太大关系。即使你再不愉快，若是他的福报到了，因缘到了，也会圆满；即使你不赞叹他，他一样会得到。你自己心里不愉快，这是自寻烦恼，自找痛苦。

反之，如果能随喜多好啊！佛为什么说随喜，就能得到同样的功德利益？那些有福报、有功德的人，福报显现了，心里肯定欢喜；你虽然没有这个福报，没有这个功德，但是你也可以跟他一样欢喜、开心，这样就跟对方一样有功德了，这是智慧。你随喜了别人的功德，同时降伏了傲慢心，还破除了我执，这个功德不可思议。

随喜不是谁都能做到的。若是真正能做到随喜，功德利益特别大。自己什么都不用做，就可以圆满同样的功德，可以得到同样的利益。我们为什么不随喜呢？为什么要嫉妒呢？若是一个智者，应该随喜，不应该嫉妒。这样做，不是为了对方，而是为了自己，受益者是自己。这些功德与利益自己得到了。

“恒时讥毁众人故”：有的人生起了嫉妒心之后，就会想尽办法造谣诽谤。对方没有过错，却说有过错，其实这是自己的过错。对方本来没有缺点，却说有缺点，其实这是自己的缺点。

对方没有缺点，你却说他有缺点。你说他有缺点，他就有缺点了吗？如果他没有缺点，你说一百遍也没有用，他依然不会有缺点，这是你自己的缺点。你造谣诽谤，跟十个人说，十个人跟一百个人说，一百个人跟一千个人说，一千个



人跟一万个人说……根源在于你！你让这么多人生烦恼，破坏这么多人的相续，这是你的罪过。不用说根本没有这些事，即使真有这些事，若是没有必要，也不应该宣扬。如果有必要，可以说，但是也不能随便说。比如，若是你发现了金刚道友有一些不如法、破坏戒律的行为，不应该跟其他人说，应该跟上师说。这是有必要的。若是跟上师说也不方便，就跟负责戒律的人说。负责戒律的人也不能随便宣扬这种事，否则也会造业的。

大家一定要注意，不要搞是非，一般情况下要装聋作哑——装聋子没听到，作哑巴不说话，这是最好的。所以，有必要的情况下，一定要说；没有必要的情况下，装聋作哑。这样就不会造业了。

尤其有人诽谤一些大德高僧，评说他们的一些行为，这些行为有些是有的，有些是没有的。但不管有或没有，都不应该说。因为每位大德高僧都有很多信徒，你让这些信徒产生了邪见，退失了道心，这是多大的罪过啊！你怎么能衡量一位大德高僧的行为呢？你怎么能轻易判断一位大德高僧的境界呢？你连他心通都没有，怎么知道他有过错呢？怎么知道他的做法是否发自内心呢？在没有能力的情况下，不要轻易判断，也不要搞是非，否则会造下弥天大罪。

乔美仁波切在《极乐愿文》里讲，“诽谤菩萨之罪业，较杀三界有情重。”诽谤一位菩萨、大德高僧的罪过，比杀害三界一切众生的罪过还严重。杀害三界一切众生的罪过非常大，但是不如诽谤一位菩萨或大德高僧的罪过。乔美仁波切这样说是有依据的，他依据的是佛经，是佛亲口讲的。

大家一定要注意自己的言行，不要随便说是非，不要随便判断一个人。否则，会造很严重的罪业，将来要堕落恶趣，那个时候将苦不堪言。

“依怙神众无力护”：若总是造谣诽谤，护法神、天尊也没有能力保护你。“无力”即没有办法。对特别不听话的儿女，有些父母只有与其断绝关系，这也是没有办法的办法。同样，这些天尊也是如此，他们没有办法保护你，没有办法让你顺心如意，所以是“无力护”。

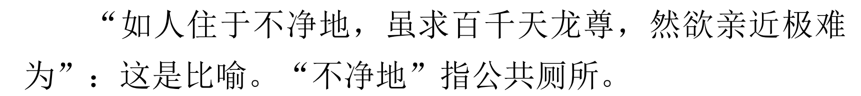
不要造谣诽谤，不要心生嫉妒，尽量去随喜他人的功德，随喜他人的善根。在没有必要的情况下，不要造谣诽谤。你这样一个凡夫，根本没有能力去衡量一位菩萨或大德的言行。平时也没有必要诽谤他人，否则是一种很大的过失，对自己也是一种很大的伤害。

一个真正的人，应该随喜他人。他人得到利益了，具有功德了，自己应该高兴，应该跟着他欢喜。然后，赞扬他，鼓励他，让他进步，让他提升，这是好人。这才是一种做人的原则。你心生嫉妒，甚至造谣诽谤，就是坏人。这里主要讲的是人规。

如此彼等之因缘，摧毁自续之福德，
如人住于不净地，虽求百千天龙尊，
然欲亲近极难为。

“如此彼等之因缘，摧毁自续之福德”：前面讲了很多不如法，不道德的行为。很多人因为这些行为，摧毁了自己相续中的福德。没有福德了，没有功德了，所思所想都是贪嗔痴慢疑，所做所行都是杀盗淫妄酒，连基本的做人原则都没有，这叫伤天害理。

“如人住于不净地，虽求百千天龙尊，然欲亲近极难为”：这是比喻。“不净地”指公共厕所。



你在公共厕所里准备很多好吃好喝的，然后去邀请高贵的客人，他会来吗？若是来了，就不是正常人了。对客人来



说，这是最大的不敬。

同样，你这样一个坏人、恶人，天天求天尊保佑，天尊也不可能保佑你。你有所求的时候，虽然摆得很像样，上高香，供这个供那个，显得很恭敬，但对天尊来说，这是一种最大的不恭敬。

此处通过比喻来说明这个道理，大家就明白了。若是想得到护法神的保护，就把人做好，尽量去行善积德，不用天天拜、天天喊，护法神自然就会保护你。

尔时有人如此说，哎呀吾辈多祈诵，
何故于事无稍利?

社会上有很多这样的人，言行不如法，然后还埋怨、怀疑，“我也拜了、供了、念了，也捐钱了，怎么一点用都没有呢？是不是菩萨不保佑我，是不是没有所谓的护法神？”没有智慧的人就是这样。其实，不是菩萨不保佑你，不是护法神不保护你，而是你自己没有德行，是你自己的言行不如法导致的，菩萨也无能为力。

《大圆满前行引导文》里有一个公案：有个人修单坚护法，后来修成了，可以和护法面对面交流。这个人很穷，是个乞丐，他多次祈求单坚护法赐予他一些福报或利益。但单坚护法一直没有给他什么。有一次，单坚护法告诉他，明天可以赐予你悉地，明天你可以得到利益。第二天，他去要饭，依然没得到什么。晚上单坚护法又来了，他很不高兴地对单坚护法说：“你不是说今天赐给我悉地吗？可我什么也没得到啊？”单坚护法跟他说：“你今天要饭的时候，碗里不是有一块肥肉吗？那就是我赐予你的悉地”。乞丐说：“这叫悉地啊？”单坚护法说：“是的，没有办法，因为你没有福报，这也是我特地赐予你的，不然你连这个都得不到。”

单坚护法是一位很厉害的护法，到那时也只有那么点能力，也没有别的办法。通过这个公案，我们可以了知，如果自己没有德行，善神护法也无法保护，菩萨也无法救度。

所以，我们不能怀疑，更不能埋怨！佛菩萨永远是慈悲的，善神护法也不可能不保护你。但若是你造业太严重或福报穷尽了，佛菩萨也没有办法救度你，善神护法也没有办法保护你。

尽管论中讲“善神护法离你而去或抛弃你”，其实不是善神护法离开你，而是因为你的行为太恶劣了，造的恶业太严重了。就像刚才说的，在公共厕所里请人吃饭一样，那不是他们喜欢去的地方。但是，很多人就是怀疑、埋怨，继而又造业了。

浊时众生福报浅，平时行为不善巧，
受彼报应当了知，汝应莫作诸恶行。

“浊时众生福报浅，平时行为不善巧”：现在是五浊恶世，众生福报都很浅薄。这是第一个原因；平时自己的行为不如法，这是第二个原因。所以，要怨就怨自己，要恨就恨自己，不能怨天尊护法。

“受彼报应当了知，汝应莫作诸恶行”：这是报应。知道这些道理以后，就不应该再造这些恶业，做人不要太差了。力所能及地行善积德，就可以改变命运，转变局面，这是唯一的办法。

士夫多数望自身，集聚一切胜福德，
然不了知无其根，如同瘠地播种子。

大多数人希望自己能集一切福德、功德于一身。谁不愿意财富圆满？谁不愿意有超人的知识、功德？但是，始终得不到，始终不具备。再努力也徒劳，再怎么做也不具备。这

是什么原因？就是自己的人品太差，根基太差。

此处又用比喻来说明：如同在荒凉贫瘠的沙漠上播种子，即使种子再好，再勤奋，最终也不可能有所收获。因为田地不行。同样，如果人品差，即使再努力，表面上做得再如法也不行。

现在有些人装得很像样，也很努力，最终却大失所望，根本不可能成功。为什么？因为人品差，根基差，所以不能积累福德，更不能积累功德，没有别的原因。

所以，把人做好，严格地要求自己在今生今世做一个好人。若是这样，福德、功德自然会圆满，一切利乐当下圆满。否则，真的很难。

现在我们已经了知了这些道理。从今天开始，大家应该做一个智者，寻找问题的根本，从根本上去解决问题，这是最好、最智慧的做法。

拥有智慧福德者，自然具足诸功德，
若具功德则诸天，不求亦将自然集。

什么是智慧？有分辨善恶和取舍善恶的能力，这叫智慧。什么是福德？财富不是福，法福才是福；知识不是福，智慧才是福。有福德的人，自然会具足诸多功德。

其实，智慧和福德是相辅相成的。若具有真正的福德，也会具有真正的智慧；若具有真正的智慧，也会具有真正的福德，这二者是双运的，也可以说是一体的。没有智慧的福报不叫福报，没有福德的智慧也不叫智慧。其实，所谓的福德就是一种善巧方便，有福报就有智慧，有智慧就有福报。这样，既有福报又有智慧，其他的功德自然就会圆满，即使不去祈求，诸天尊也会自然而然地聚集在身边保护你。若是没有这些功德，这些天尊不会来，也不会保护你。

何人表里为一致，所发誓愿极坚固，
众人于彼亦欢喜，诸天喜之何须说。

“何人表里为一致，所发誓愿极坚固”：表里如一的人，当面和背后是一致的，心和口是一致的。这样的人所发的誓愿极其坚固，丝毫不会动摇。

我经常说，愿力不可思议。若是能发愿，就有力量，但发的愿一定要坚定，始终不动摇，这样才有力量。若是不坚定，总是动摇，就没有力量。

现在很多人总发愿，但是没有力量，因为不坚定！既然发愿了，即使遇到再大的违缘障碍，也不能放弃，也不能半途而废。如果有这样的毅力和信念，不可能不成功。

立誓言也是如此。我们不能轻易立下誓言，一旦立下了誓言，就像在石头上刻字一样，纵遇命难也不舍弃誓言。这样才有力量，才能促使你的功德圆满，才能到达彼岸。

“众人于彼亦欢喜”：一般的人，都特别喜欢实在的人，喜欢稳重的人。有的人说：“我这个人实在，性格比较直……”但是，缺乏智慧的实在，缺乏智慧的直叫傻，叫愚痴。真正的实在是有智慧的摄持，有智慧的直才叫实在，众生都特别喜欢这种人。

我们再说稳重。稳重不是无正确的目标和方法，不是顽固不化、一意孤行。有很多这样的人，“我就要这样……”死活也不改，这叫愚痴，不叫稳重。稳重也不能缺乏智慧。有正确的目标和方法，然后不动摇，这叫稳重。众人都喜欢这种人，自然就会跟随这种人。

“诸天喜之何须说”：凡夫没有神通，知道的也不多，但是他们也能感觉到这是好人，感觉到这是对的，因此喜欢这种人。既然如此，那些护法天尊有神通，更清楚这种人的



心态和行为，肯定也会喜欢这种人。因为他们更有观察能力和判断能力。连一般的世人都喜欢这种人，诸护法天尊就更不用说了。

何人知恩且报恩，深信因果无倒行，
人亦设法饶益彼，诸天利之何须说。

对懂得知恩报德的人，深信因果的人，利与害不颠倒的人，人们会想方设法地饶益他，帮助他。因为他知道谁在利益他，谁在伤害他。他是个知恩报恩的人，若是你帮助了他，你有难的时候，他一定会帮助你；一旦他有能力的时候，一定会加倍地报答你。他深信因果，害怕造恶业，喜欢做善业。深信因果的人，一定不会黑白颠倒，一定不会忘恩负义；深信因果的人，思想和行为一定都是有原则性的。所以，人们都特别想接近这种人，饶益这种人。

既然人都想饶益这种人，那些护法天尊也一样。因为那些天尊的职责就是保护这些人，他们也一定特别想亲近这种人，饶益这种人。

何人勇敢不脆弱，亲怨悲恨不颠倒，
国王亦为护如眼，诸神护之何须说。

“何人勇敢不脆弱”：“勇敢不脆弱”指敢想敢做，勇敢的人。从佛法的角度来讲，就是拿得起放得下，特别爽快的人。

其实，从世间的角度来讲，不能畏畏缩缩，应该敢想敢闯，这种勇敢的人才会有进步，才会取得成功。有些人不敢想也不敢闯，这样是不会有成就的。从出世间的角度来讲，应该拿得起放得下。否则，会很苦很难。因此，我们应该做个比较爽快、勇敢的人。

“亲怨悲恨不颠倒”：知道哪些是亲人，哪些是怨敌；知道什么样的人需要帮助，应该怎样对待他人。

对那些行为特别恶劣的人，要示现忿怒，严厉惩罚。对那些特别善良的人，要给予保护和帮助。这样的人知道谁是亲人，谁是敌人，能明辩是非，明确取舍。

“国王亦为护如眼，诸神护之何须说”：在人间，国王的权势是最高的，地位也是最尊贵的。国王也会特别喜欢这种人，也会重用这种人。世间的国王没有太大的分辨能力，但是也知道这种人好，也知道重用这种人。那些护法天神更会喜欢这种人，会保护这种人。

一切所取所舍事，人前虽可保密之，
于天却难保密故，欲得成就誓为主。

“一切所取所舍事”：“所取所舍事”指戒律。言行有允许的，也有不允许的。允许的叫律，不允许的叫戒。做人也要有戒律。有允许的，也有不允许的；有该做的，也有不该做的。出世间更是如此，大乘小乘、显宗密宗都强调戒律。

“人前虽可保密之，于天却难保密故”：在世人面前，一些违反戒律或不如法的行为，也许能保密，尽量不让他人知道。但是，在护法天尊面前，很难保密。所谓“人在做，天在看”。人的身上有身神，他一直跟你形影不离。睡觉时，床头上也有保护神，他们都知道，你无法保密。你的一切所做所行，他们都一清二楚。他们有天眼，有神通，都能看得见，听得见，感觉到。上师有法眼，佛有佛眼，更瞒不住，更无法保密了。

“欲得成就誓为主”：那怎么办？就不要去做不如法或违背戒律的事情。若是你想成就，根本是守护誓言。

有些事情不是当大家的面做，也不是什么都跟大家讲，



但是我们要忏悔。你在佛面前忏悔的时候，要不覆不藏，发露忏悔；你在上师面前忏悔的时候，也要不覆不藏，发露忏悔。也许你不敢跟上师说，但不能这样。你再怎样业障深重，佛也不会嫌弃你，舍弃你。你在他们面前能不隐藏，这是一种功德，也是一种修行。我们要这样忏悔。

我们一定要守护誓言。无论在哪里，在山上山下，在大殿，还是在自己的小屋里，尽量去守护誓言。我们也会有犯戒、造业的时候，因为都是凡夫，不造业、不犯戒肯定做不到。但是，我们要发露忏悔，要做到不覆不藏。你失毁了誓言，造了恶业，只有通过忏悔，才可以恢复，可以清净，这是方法。所以我们一定要忏悔。如理如法地忏悔是很重要的。

何人发誓语坚定，成办大事具慧力，
诸天于彼亦生惧，余众畏之何须说。

有两种人让诸多天神都畏惧：一种是誓言坚定的人，另一种是能成办大事，具有智慧的人。而誓言坚定、不舍弃誓言的人更重要。对誓言坚定的人，不用说人，连天神都害怕。真正有准则的人，不会轻易立下誓言，一旦立下了誓言，就不会轻易舍弃，一定会用自己的生命来保护誓言。

我们在皈依或发心的时候，都立下过誓言，而且是在十方三世一切诸佛菩萨、上师善知识这样殊胜的对境面前立下的誓言。可有些人皈依了，只是办个证，一点都不守护誓言。发菩提心时天天说不恼害众生，结果处处恼害众生，根本都不守护誓言。

誓言坚定、守护誓言的人，人人都会畏惧，因为他有威力。我们当时依止法王如意宝的时候，都特别畏惧法王。这种畏惧不同于普通的害怕。一般情况下，上师不会骂人，不会打人，更不会伤害人一根汗毛，但就是畏惧。我们很想亲

近上师，也想看看上师，但就是畏惧。有时候我们去见法王，距离近些时，看到法王时，就开始发抖了。有的人在远处看可以，距离近了，就发抖了。这不是装的，这是法王的威力所致，这叫德高望重。可见，具有智慧且誓言坚定的人，人人都畏惧。

虽然护法天尊有神通神变，但是也特别畏惧德高望重、有成就的人，让他来他就会来，让他做什么他就会做什么。一个保安肯定会特别畏惧领导或老板，若是不听话，就会被开除。这些天尊就是这样的，特别畏惧有威力的人，并且特别听话，特别服从指令。

是故一切护神众，居堡即为自身心[5]，
当扫不净恶行尘，陈设善行之供品。
其后虽未常祈求，自然聚会诸天神，
犹如大海集海鸥，或如莲苑聚蜜蜂。

天神指护法，其居住的殿堂即是自己的身心。如果想获得善神护法的护持，就要洁净自己的身心，扫除自身不净、恶劣的行为，然后“陈设善行之供品”——学修高尚的行为。

高尚的行为有出世间的，也有世间的。我们应该学修这些高尚的行为，断除卑劣、不如法的行为，保持身心清净，使自己具有一些世出世间的功德。这样，善神护法自然就喜欢，并且愿意保护这样的人。由于喜欢高尚清净之行，故称之为善神护法。

很多善神护法曾经在一些大德高僧面前，或者说在值得他们崇拜的人面前发过誓，要保护行持善法之人。比如，莲花生大士到藏地的时候，降伏了藏地的十二地母等。当时那些护法神都在莲师面前发誓，要护持佛教，护持行持善法之



[5]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第五讲。

人。由此看出，这些善神护法都有承诺，都有自己的誓言。所以，保护行持善法之人、高尚之人是他们的责任。

若是能保持身心清净，令自己具有这些世出世间的功德，不用天天拜、求、喊，这些善神护法自然会保护你，与你形影不离。犹如美丽的海岛，不需要发出喧嚣来邀请海鸥，海鸥自然就会聚集于此，因为它们的天性就是喜欢美丽的海洋。亦如鲜花，无论盛开在何处，蜜蜂自然就会来采蜜。

这是通过比喻来说明行持善法之人，不用特意祈求护法神，也不用特意迎请护法神，他们自然就会来，就会保护自己。

以前我刚到汉地，还没开始弘法的时候，天天背着护法杯，天天供护法，求护法保护。弘法以后，我感觉到这些善神护法与我形影不离，特别给力。从此以后，我再也没有背过护法杯，也没有特地供护法。虽然我是个凡夫，没有什么功德，但是我的发心是清净的，我有弘法利生的愿力。这么多年，很多事情的发生都难以想象——自己没想到的，突然就实现了；自己还没有去做，自然就成功了。

我有自己的发心，我经常说："一切都是愿力的推动。"其实，是护法在护持我的事业，督促我去做，我不能不精进，不能不做。直到现在，护法神依然特别加持我，护持我。

无论我现在的境遇怎样，内心对上师三宝，对善神护法没有一点不满或埋怨。

上师三宝给我的加持真的不可思议。像我这样的凡夫，很多时候观察到自己的相续非常恶劣，但是上师三宝从未嫌弃我，始终给我加持，给我力量，我内心只有感恩。现在我处于顺境，感恩上师三宝，即使将来处于逆境，我依然感恩上师三宝，而没有埋怨。

对善神护法也是如此。虽然我是个凡夫，但我有基本的

观察力。当我按佛的要求，按上师的要求去观察、衡量时，发现自己的很多行为都是不如法的。但是善神护法为什么依然护持我呢？有时候我自己也感觉奇怪，品行高尚的人有很多，我不算什么。有时候又想，也许是因为我所在的地方比较特殊，我弘扬的法也比较特殊吧。在我们这个地方要真正弘扬正法，尤其是弘扬旧译宁玛派这样殊胜的法门，有相当大的难度，而我恰恰有这个愿望，并不顾一切地坚持着。也许正因为如此，善神护法才格外地青睐我吧。有时候自己得到的答案就是这个。无论身处顺境还是逆境，我只会感恩善神护法，不会有任何的埋怨和不恭敬，这是我的肺腑之言。

我也非常感恩一切众生。凡夫的分别念多，有时候我会想：我怎样对这些人好，我如何在利益这些人……其实，不是我对这些众生好，而是这些众生对我好；不是我在利益他们，而是他们在利益我。自己比较理智的时候，也非常感恩一切众生，尤其是感恩身边的这些众生，给了我这么多机遇，给了我这么多恩惠，非常地感恩。

以前晚上睡觉之前磕头时，想到的是佛或者菩萨，现在想到的是众生。我在心里这样发愿：无论何时都感恩众生，感恩一切。不能说大话，虽然有时做不到，但自己确实有这样的愿望，有这样的发心。所以，善神护法自然就来护持我。

主要看自己的内心是否清净，行为是否如法。如果内心清净，行为如法，善神护法自然就会聚集在你身边，忙碌地护持你。

何人若有神所护，则彼以其独自力，
堪与成千上万众，所有力量相匹敌。

若有了善神护法的护持，力量不可估量，反之，做何种事情都很难成功。比如，有了善神护法的护持，即使一个人



去反击敌人，也能取胜，一个人敌得过千军万马。如果没有善神护法的护持，即使是成千上万人去反击敌人，也很难取胜。

“成千上万”只是大概的形容，可以说，一个人的力量超越了成千上万人的力量。有无善神护法的护持，结果是天壤之别。

以此类推，做任何事情都是如此。若是有了善神护法的护持，做任何事情都会轻而易举；反之，人再多、再努力也难以圆满。所以人非常需要善神护法的护持。

其实人人都有护法神，如前面所讲，若是做人特别差，行为特别恶劣，护法神就会抛弃、远离他。如果有护法神的护持，力量就不可同日而语了；如果没有护法神的护持，就不会有力量，即使有了一些力量，也是非常微弱的。

这里讲有无善神护法护持的差别。有善神护法的护持，事事圆满，事事如意；反之，事事不圆满，处处不如意。

世间有很多这样的人，我们修行人中也有这样的人，没有善神护法的护持，最终一事无成。很多人忙碌一生，追求一生，何种方法都用过，最后仍然大失所望，一事无成。就是因为没有得到善神护法的护持。有些大德高僧，虽然没有为世间的利益做什么，也没有努力争取过什么，但是福报自然就有了，事业自然就成功了。因为他们有功德，有善神护法的护持。这就是差别。

同样，修行也是如此。虽然刻苦努力很重要，但是心地清净，行为如法更重要。即使表面上学修再多、再精进，若是心地不清净，行为不如法，同样没有功德，也得不到善神护法的护持。这样很难成就，很难解脱。在表面上看，都在精进，都在学修，但结果却截然不同，有些有成就，有些没有成就，有成就，有进步的人寥寥无几。之所以如此，就是

心地的差别。尽管在表面上看不出来有何不同，但善神护法对此却十分明了。

若是有善神护法的护持，世出世间都能迅速圆满，甚至会当下圆满。有无善神护法的护持，结果也会大相径庭。无论在世间还是在出世间，都需要善神护法的护持，所以经常供赞善神护法，是有必要的。修善神护法之法，要通过供赞的方式圆满。但若是心地不清净，行为不如法，仅仅供赞也很难获得成功，很难获得善神护法的护持。所以，心地清净，行为如法是根本。

若天垂手予提携，自亦登上善行梯，
则彼真实能享受，利乐誉之无量殿。

这里把善行比喻成梯子，把快乐、名誉和一些利益比喻成无量殿堂。自己登上行善的梯子，行持善法，身口意不离善法；再加上善神护法的提携，很容易、很迅速地就能到达“利乐誉”的无量殿堂，快乐或荣誉等垂手可得，一切利益当下圆满。

但前提条件是要断恶行善。若要登上殿堂，就要登上“善行梯”。以身行持善法是基本的条件。不但不杀生，还能保护自他的生命；不但不偷盗，还能行持布施，把一些福报、快乐分享给他人；不但不淫欲，还能守持清净戒律。以语行持善法，不但不妄语，还能说谛实语，说实话；不恶语，说悦耳语；不说离间语，还去化解他人之间的怨恨；不绮语，应多念佛持咒。以意行持善法，不贪心，具施舍心；不害心，存饶益心；不邪见，保持正见。

身口意不离善法，这是梯子。登上行善的梯子，不断行持善法，努力向上攀登，善神护法自然就会助你一臂之力，你很快就能到达成就的殿堂，很快就能圆满世出世间的一切



福报。

追逐福德不得之，因彼福德胜妙树，
稳固不移挺拔于，高尚行为之林中。

谁都想获得福德，并拼命地追求，但仅仅靠追求是很难获得福德的。因为福德之胜妙树，稳固不移地生长在高尚行为之森林中。

此处以比喻强调，拼命追求福德没有用，如果能行持高尚的行为，自然就会具有福德，自然就会圆满福德，而且非常稳固，永远不会失去。

最重要的是行持高尚的行为，福德自然就会具足。

浊时众生福德浅，是故智者极罕见，
虽劝行持高尚行，实际秉持极难为。

“浊时众生福德浅，是故智者极罕见”：现在是五浊炽盛的时候，众生的福德特别浅薄，所以无法感召智者来指导、帮助众生。

浊时是否没有智者，是否没有佛菩萨来度化众生？不是，有智者，也有佛菩萨，他们从未停歇地度化众生。但浊时的众生福报浅薄，邪思邪见重，所见所闻都是不清净的。因心地不清净，所以难以察觉，难以值遇。

现在，很多人诽谤：“现在的出家人如何如何，现在的活佛如何如何……”不可否认，出家人中有如法的，也有不如法的；活佛有假的，也有真的。但是，为什么人们感觉大部分出家人都不如法，大部分活佛都没有功德呢？

以前，尤其是在藏地，出家人是非常受人尊重和恭敬的，人人都崇拜活佛。但是现在，人们越来越不尊重、不恭敬出家人，不崇拜活佛了。主要原因是因为很多人觉得出家人做

得都不如法，活佛也没有什么功德。

其实，事实并非如此。这种现象说明了浊时的众生福报越来越浅薄，邪思邪见越来越重了，所以看不到清净的显现，察觉不到他们所具有的功德。

很多时候，我自己都感到很惭愧，连自己都有这种想法，"现在的出家人怎么都这样呢？"觉得大多数都不如法，觉得藏地有些所谓的活佛也没有什么特别的功德。反思以后觉得，这是自己心态的问题，是自己福报的问题。

浊时众生的福报太浅薄了，所以很难值遇智者，很难发现智者，很少有能指导或帮助众生的智者。

"虽劝行持高尚行，实际秉持极难为"：即使有很少的智者劝请大家行持高尚的行为，行持善法，但是众生却充耳不闻，仍然不行持善法，不顾一切地造恶业。

度化众生真难啊！尤其在末法时期，度化众生更是难上加难！首先，众生福报浅薄；其次，邪见甚重。众生能发觉、了知的都是不清净、不如法的，所以很难对佛法生起信心，很难将学修坚持到底。

很多人刚接触佛法的时候，还有一点新鲜感，显得很精进，但这说明不了什么。能坚持到底才是真实的，才说明你这个人真的有福报，有善根。持之以恒是很重要的。即使你不能在二十四小时中精进修行，但哪怕每天能修一个小时，或者能修几分钟也行。所以，不能间断，一定要坚持。

有些人学佛修行就是虎头蛇尾。学习论典也是这样，刚开始很精进，很有信心，想彻底学明白，学圆满，对每天的学习内容会反复看五六遍。过了一段时间，会看两三遍，到了最后只会看一遍，甚至看一遍也坚持不住了……这就是虎头蛇尾。坚持学修很重要，没有一口吃胖的。有些人一曝十寒，有几天精进得不得了，甚至睡觉都不倒单，但是没几天

就开始懈怠了，这样学修没有意义。对上师对三宝的信心也是如此。有时候激动得不得了，哭啊喊啊，但是变化无常，过几个月，过几年就退失信心了，一点感觉都没有了。不能这样，一定要坚持！

古人大德之二规，众人对此不重视，
甚多恶劣众生中，高尚之行鲜有闻。

“古人大德之二规，众人对此不重视”：现在都讲“时尚”、“潮流”，对高僧大德讲的真理，对先辈留下的优良传统不重视了，认为都过时了。上师如意宝讲过，现在很多人都喜欢低级庸俗的“时尚”。

其实高尚的行为，做人的原则，不会有被淘汰的时候，你觉得这些应该被淘汰了，是你的错误。古代的人是人，现代的人也是人，人必须要有做人的原则，这是不应该变的。如果觉得这点也要变，是极大的错误。这些大德高僧讲的都是宇宙人生的真相和真理，真相永远是真相，真理永远是真理，这点是不会变的。

你可以追求时尚，但是不能轻视佛法里讲的真理；你可以追随潮流，但是不能糟蹋自己的人格，不能破坏做人的原则。现在，这些优良传统几乎被现代人全盘抛弃了。这是错误的。

“甚多恶劣众生中，高尚之行鲜有闻”：现代社会中，人们的思想乱七八糟，行为也不伦不类。所以，高尚的行为很难显现。

现在人的思想很多都是邪思邪见，行为大多也是不正当的，还为此找很多理由。说是“学习西方文化”，但是没学到精华，却学到了糟粕。

我讲过，末法时期的人邪思邪见多了强了，正知正见少

了弱了，所以正知正见体现不出来，起不到作用。行为也是如此。一些高尚的、如法的行为跟不上时代了，越来越不被社会认可了，这就是末法时期。这不是好事是坏事，这是大灾难快要来临的前兆！

在末法时期，瘟疫、战争和饥荒等天灾人祸会频频发生。不相信就看看，现在已经到末法时期了，这些前兆都已经有了，大灾难快要来临了。我们这些人都像屠宰场的牦牛一样，快要被宰杀了，但是我们却不知道，还以为会安然无恙。真的快了，也许一会儿屠夫就来了，把你抓走了，你就要被杀了，知道吗？但是人们根本不知道，因为没有智慧。

佛法里讲的都是真相真理，但是很多人都不懂，还说佛法是迷信，然后全盘抛弃。这不是智者的做法。至少你应该先了解和研究，如果根本不了解佛法，没有研究过显宗和密宗的经典续部，就斥之为迷信而全盘否定，这不是正确的做法。

佛法里讲的都是真相和真理，如果你明白了真相和真理，就会豁然开朗，具有智慧了，就不会烦恼，不会痛苦了。佛讲因果、轮回，这就是宇宙人生的真相真理；佛讲无我、空性，这就是宇宙人生的真相真理。这些永远都不会有被淘汰的时候，因为真相永远是真相，真理永远是真理！

虽此大地满恶人，然自当持高尚行，
如是行持则自己，自然功德圆满成。

尽管现在很多人的思想变了，行为变了，一点都不像话了。但是，我们学佛人也要保持正确的思想，保持正确的行为。首先要严格要求自己，做一个好人。然后在此基础上，修持佛法，认真地取舍善恶，取舍因果。这样，自己的功德和福德自然会圆满，自然会达到究竟。



即使整个大地都遍满了恶人，自己也要做一个好人；即使所有的人都行持恶业，自己也要坚持正念，坚定信念，行持善法。这是必须要做到的。

所以，不要总找借口，不要总受他人的影响。个人吃饭个人饱，完美的是自己的人格，跟别人没有关系。你行持善法，善有善报，是自己的事，这是真实不虚的。

反之，如果别人去造恶业了，自己也去造恶业；别人犯戒了，自己也去犯戒；别人缺课或不上座了，自己也跟着缺课、不上座……不能这样！

有这样一个公案：有位国王，身边的一位术士算出来再过七天要下大雨，但是雨里有毒，喝这种雨水的人会变成疯子。当时国王自己有口专用的小井，他把井口封死了。过了七天以后，果真下大雨了，人们喝了这种雨水之后都变成了疯子。只有国王没疯，可是举国上下都说国王是疯子。后来，国王没有办法，只好喝了有毒的雨水也疯了。

我们不能这样。即使所有的人都疯了，我们也不能疯；即使所有的人都造恶业了，我们也要行持善法。

正士高尚行为者，树根妙慧与稳重，
树茎有愧不放逸，树枝正直誓坚定，
树叶知恩为利他，树花信心发放施，
树果安乐及声誉，此等缺一不可也。

这段是略讲。这几个偈颂包含了《二规教言论》所有的内容。麦彭仁波切把一个完美的人生比喻为一棵大树。有树根才会长出树干，有树干才会长出树枝，有树枝才会长出树叶，有树叶才会开花结果。

“树根妙慧与稳重”：做人也一样，首先要有智慧和稳重。此处的“妙慧”，应指属于世间的智慧，但是在本论中

也可以不分，既指世间的智慧，也指出世间的智慧。有分辨善恶，取舍善恶的能力，这是智慧。否则，世间出世间都无法成功。所以，若是想做一个真正的，有用的人，首先要有智慧。

然后是稳重。虽然你有一些智慧，但如果不稳重，就不会成功，也不可能走到最后。

现在有些人总是换伴侣，没有一个完美的家庭；总是换工作，没有一个比较成功的事业，就是因为心态飘忽不定，不稳重。有的学佛人也是这样，今天学这个，明天学那个；今天跑这个道场，明天跑那个道场；今天依止这个上师，明天依止那个上师。这也是不稳重的人，也很难走到最后，很难坚持到底。这样，怎么能成功，怎么能成就呢？所以，稳重很重要。

人生在世，总有顺利或不顺利，开心或不开心的时候，但是一定要坚持下去。在工作上也应该这样，既然选定了，就要尽量坚持。过日子也要如此，每个家庭都会有愉快或不愉快，幸福或不幸福的时候。既然选定了对方，一定要坚持。刚开始过日子的时候都会有新鲜感，时间久了都一样，所以不要换来换去的，一定要做到有始有终。

学佛修行更是如此，无论是学修法门，还是依止上师，如果像换鞋垫一样换来换去，是不会有成就的。所以，稳重很重要。

智慧和稳重是做人的根本，如同树根一样。

“树茎有愧不放逸”：以树干来做比喻，做人要具备惭愧心及不放逸两点。

第一，要有惭愧心。自己是个凡夫，肯定会有缺点，有做不到的地方；自己是个有业障的人，不可能不犯错误，不可能没有毛病，不可能不造业。但是必须要有惭愧心，这样



才能改掉毛病，改正错误。所以，惭愧心很重要。如果连惭愧心都没有，你根本就不是修行、成佛的料。

第二，身口意不放逸。若是放逸、散漫、懈怠，很难进步，也不可能精进，更不可能提高。所以，身口意不能离开正知正见，不能放逸，不能散乱，不能懈怠。这叫不放逸，就如同树干一样。

“树枝正直誓坚定”：比喻做人正直如树枝。做人要正直，要客观公正。在前面讲过，我们做任何事情，都一定要考虑对方的感受和利益。如果总是特别自私，只顾自己的感受和利益，不顾及他人的感受和利益，这种人是不会成功的。因为第一，这种人肯定会遇到违缘和不可阻挡的障碍，很难成就；第二，这种自私自利，只顾自己，不正直的人，不可能有成就，更不可能学佛修行。人的秉性就要正直。所以，正直很重要。

誓言坚定。只要立下了誓言，发了愿就要坚定。这两种品格如同树枝。

“树叶知恩为利他”：树枝上会长出树叶，以树叶来比喻人要有知恩和利他之心。

做人一定要知恩图报。做人还要有利益他人，帮助他人的心及行为。不要说学佛人，即使是一般的世间人，也应该有这种思想和行为，这样，自己的人生才会圆满。

“树花信心发放施”：树可以开花，这里以树花来比喻人要有信心和布施心。若是没有信心，在世间做任何事都不会成功。我们学佛要想取得成就，也要靠信心。

布施是指有施舍之心。无论是精神上的享受，还是物质上的享受，都要与他人分享。能与别人分享的心叫布施。我们应该有这种心。

“树果安乐及声誉”：树有树果，以此来比喻人享有的

安乐和声誉。

前面讲的十种比喻是做人的原则，也是做人的标准。如果树根、树干、树叶、树花都具足了，就可以结出果实。同样，如果具备了前面所讲的这些功德与做人的原则，你的今生来世以及生生世世都能获得安乐，名誉也自然就有了。有了名誉，其他自然都会圆满。这样的人就是一个完美的人，这样的人生就是一个完美的人生。

“此等缺一不可也”：麦彭仁波切当时肯定地这样说，这些内容缺一个也不可。一棵树必须要具备这些部分，否则，哪怕是缺一个部分，这棵树也不完整。同样，一个人哪怕是缺少了上述任何一种品质，人生就不会圆满，这个人就不是一个完美的人。

上述属于略讲，下面进行广讲[6]。



[6]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第六讲。

一智慧

做人最根本的要求是犹如树根般的智慧和稳重。

所谓妙慧即智慧，即是无误取舍者，
若无如眼此智慧，则彼无有其余德。

“所谓妙慧即智慧，即是无误取舍者”：所谓的妙慧，主要指的是智慧。世出世间都有很多取舍之处，有很多该做和不该做的，允许和不允许做的。像为人处世方面就是这样。若是在这些方面不犯丝毫错误，而能正确地取舍，这个能力叫智慧。

比如，不稳重、不正义等，这是不正确的；正直、稳重等，这是正确的。害己害他的思想和行为，都是不应该有的；对自他双方都有利益的思想和行为，都是应该想方设法去争取、去做的。能对这些有一定的分辨能力，叫做智慧。

站在出世间的角度讲，有很多戒律。行持某些行为时，会产生恶业或善业。何种是善，何种是恶，是很难分辨的，有时可能因为动机或对境不同而产生变化。有些事情虽然在行为上看是一种恶业，但若动机是清净的，就会变成善业；有些事情虽然在表面上看是善业，但若动机是不善、不清净的，又会变成恶业。

什么叫智慧？就是随机应变、圆通灵活的能力。诸法是活的不是死的，看自己怎样运用。若是自己有智慧，有些恶就会变成善；若是自己没有智慧，有些善就会变成恶。

无论是世间还是出世间，一切功德的根本是智慧，一切成就的根本也是智慧。

寂天菩萨在《入菩萨行论•智慧品》中讲：“此等一切

支，佛为智慧说。”其他布施等一切修法，都是为了智慧而宣讲的，具有了智慧才能解脱，才能成佛。我们学佛修行的目的就是要解脱、要成佛，所以，必须要有智慧。

站在世间的角度讲，一切功德和成就的根本是智慧。若是没有智慧，只有其他的福报与方便，起不到多大作用。没有智慧的人不会有大的前途，大的成功。

“若无如眼此智慧，则彼无有其余德”：智慧犹如双目，你所前往的地方有远有近，若是失去双目，就无法到达目的地。同样，若是没有智慧，就不会有成就，也不会有功德。

此处主要强调，若是没有智慧，不会有其他的功德，也不会有其他的成就。所以，智慧是根，大家要做一个智者，这是至关重要的。

有些人特别缺乏智慧，犹如引火烧身。因为不会分辨是非，不会取舍善恶，结果给自己制造了很多的违缘、障碍，最后苦不堪言。

站在佛法的角度讲也是如此。无论你学佛还是修行，都不能缺乏智慧。现在很多人虽然在学佛，在做一些所谓的功德，但是，始终没有得到利益，也没有获得成就，反而给自己增加了烦恼，增加了痛苦。很多人像只无头的苍蝇，不知道该怎样修行，也不知道该怎样学佛。虽然在表面上很精进，实际上却一无所获，无有成就。这也是缺乏智慧的表现。

我曾多次讲过，你为人善良没有错，做一些善事是正确的，但是在这个过程中若是缺乏智慧，往往会给自己带来很多的烦恼和痛苦。这是不是因善良导致的？是不是因为行善，做善事才会这样的？不是。如果缺乏智慧，你的善良就不是真正的善良，你所做的善事也不是纯善，最终会给自己带来烦恼、痛苦。

现在很多人表面上很精进，但若是缺乏智慧，一定会误

入歧途，最后会大失所望。所以任何时候都不能缺乏智慧，智慧是很重要的。

彼亦取舍一切事，须先详细而观察，
世间众生之遭殃，皆从未知未察来。

我们今天要做一件事，首先要仔细观察：是否该做，是否能做好。有些事情是应该做的，有些事情是不应该做的。但是否能做还不确定，有的能做，有的不能做。

当我们要做一些决定的时候，首先要深思熟虑，不能草率，否则后果不堪设想，这是很重要的。先仔细观察，然后再去做。即使最后没能做成，也不会后悔。

有些人不经过仔细观察，草率地做事，遇到麻烦时就后悔了。一个智者做事是不会后悔的，一旦观察好了，决定去做了，即使遇到麻烦或没有做成也不会后悔。为什么会后悔呢？就是因为没有仔细观察，做的决定不明确。但是后悔有什么用啊？一切都来不及了，都无法弥补了。不应该后悔，因为这是自己的选择，是通过深思熟虑决定的。其实，能做到不后悔就行了。

在学佛修行的过程当中，很多人都不观察。比如说依止上师，先要观察然后再依止。但是很多人不经观察就依止，过后又后悔了。

我们修持一些法门也是如此。要先观察这个法跟自己的相续是否相应。如果相应，自己做了决定，即使遇到了再大的违缘也不能放弃。但是很多人喜欢道听途说，听说某个法好、殊胜，就跟着跑，之后又后悔了。

我们不能这样，一定要观察。若是不观察，不经过深思熟虑而草率决定，会给自己带来很多的违缘和障碍，会给自己带来很多的烦恼和痛苦。这样的结果，有些是因为不知道

导致的，有些是因为没有观察导致的。若是自己没有观察能力，就要请教智者，然后再做决定。

或由年龄未成熟，或是孤陋寡闻者，
自己往昔所做事，亦有众多自所笑。

“年龄未成熟”，现在社会上有很多这样的年轻人，觉得自己很聪明，觉得自己什么都懂，什么都能做。很多小孩子就是这样，非常自傲。很多时候不是父母在教训孩子，而是孩子在教训父母，都颠倒了！其实，这孩子既没有社会经验，也没有随机应变的能力，更没有智慧。

现在的年轻人都很聪明，一些小孩子也很机灵，其实这不是什么好的征相，这是末法时期的一种征兆。佛经中讲过，减劫中，人的寿命越来越短，十岁的时候就会成家立业，那是真正快到世界末日了。我们小的时候和现在的小孩子差距太大了。我们那时哪有那么聪明，那么成熟啊！现在的小孩子多机灵啊，说话、做事像大人一样，这不是什么好事。这样下去，很快就到世界末日了。

话又说回来了，他们虽然聪明、机灵，但是既没有社会经验，也没有随机应变的能力，更没有真正的智慧。正因为如此，他们的所想所做，很多都是错的。当他们长大以后，有了一些社会经验，有了一些智慧，再回顾往昔所做的种种，自己都会止不住地笑起来。

还有一种“孤陋寡闻”者，如井底的青蛙一样。井底之蛙的故事你们都听过吧。曾经有一只青蛙，生活在一个小小的井里。它觉得这个井特别大，没有比这个井更大的地方了，它在这个井里自由地生活，所以很自傲。有一天，另外一只青蛙来到了它的身边，井底的青蛙问：“你是从哪里来的啊？”那只青蛙说：“我是从大海里来的。”井底之蛙不知



道什么是大海，就问“大海大不大啊？”“特别大。”“那有没有我的井三分之一大？”“不止，不止。”井底之蛙很纳闷，又问：“那有没有我的井一半大？”“不止，不止。”他更奇怪了，再问：“有没有我整个的井大？”那个青蛙还是说：“不止，不止。”“不可能有那么大的地方。”“你若不相信，我带你去看看。”于是它们一起去看大海。当它看到大海时，立刻头裂而亡了。

孤陋寡闻者就如井底之蛙。他们觉得自己很了不起，觉得自己所做的一切都是对的。有朝一日真正明白了一些道理，生起了一些智慧的时候，再回顾自己的行为和思想，会觉得很幼稚。

人要有社会经验。所以，当我们遇到违缘或麻烦了，这是好事，是积累经验的良机。

其实，一个智者享受的是过程，而不是最终的结果。很多人都在赚钱，在这个过程中会遇到很多挫折、麻烦，于是很苦恼，很失落，很痛苦。这是缺乏智慧的表现。你赚到钱了，是不是真正的收获？不是。在赚钱的过程中，你积累了很多经验，这才是收获，这个过程是一种享受。“我事业成功了，这算是成功吧？”不是。在这个过程中，你能接受坎坷，有了这些经验，才是真正的成功。拥有权力也是如此。做任何事情都是这样的，经验是很重要的。

经验丰富的人自然就会有智慧。如果经验不丰富，虽然有一点智慧，但这个智慧也是不成熟、不圆满的。而一个经验丰富的人，即使没有太大的智慧，他所拥有的智慧也是真正的智慧。

我们不能成为孤陋寡闻的人。人外有人，天外有天。大家一定要明白这个道理。

我们都有这种毛病。为什么总是觉得自己受委屈了？因

为把自己看得太重了，把自己的位置放得太高了，所以什么都不肯接受，什么都忍受不了。把自己看得太重了，稍微有一点风吹草动就不舒服了；把自己的位置放得太高了，不用说道友，连上师说都有点不肯接受，有时候还不太理解。不能这样啊！你不是佛，也不是菩萨，怎么能没有缺点、毛病呢？

一个凡夫俗子算什么啊？跟那些苍蝇、蚂蚁没有区别。“怎么没有区别？蚂蚁我可以踩死它，苍蝇我可以打死它。”你的确很厉害，但有很多你做不到的事情，而蚂蚁、苍蝇却能做到。比如，苍蝇能飞你不能飞。从这个角度讲，苍蝇肯定也很骄傲，“我能飞人不能飞，我高于他们。”再如，蚂蚁也很厉害，也有很多长处是人不具备的。

所以，别把自己的位置摆得太高了，要把自己放在低处。现在社会上的人，尤其是年轻人，特别贡高傲慢，实际上什么也不是。若是你真有本事，那看看你有什么成就？你对社会、对人类做出了什么贡献？既没有什么成就，也没有做出什么贡献，有什么可贡高傲慢的呢？

众生都一样，都不愿意生起烦恼，都不想感受痛苦。若是真有本事，就把烦恼去掉，不烦恼了，就是真有本事了；若是真有本事，就把痛苦去掉，脱离了痛苦，就是真有本事了。你现在的所思所想、所做所行都是背道而驰的，为了自己能快乐幸福，选择了很多，做了很多，但最终带来的却是烦恼痛苦，哪有幸福？哪有快乐？幸福快乐却离自己越来越远了。所以，有什么可贡高傲慢的？但是很多人都是这样的，真的没有办法。

所谓“傲慢的铁球上不沾功德水”，傲慢的人，即使今天佛陀亲自降临给他讲解这些真理，他也不能接受，不能理解。这种人特别不好，所以不能成为孤陋寡闻者。当我们的



心比较飘，生起傲慢的时候往上比，这样就能卑微了；当我们的心特别低落的时候往下比，这样就能自信了。心就像一杆秤，这样调整，心态就平衡了。上下都要明白，心态才能保持平衡。

是故于诸善恶事，见多识广极为要，
尤其大国大政规，广见多闻亦为要。

有些人只知道吃饭睡觉，只顾家里的琐事。现在社会上有很多这样的人，别的也不懂、不明白。不能这样！见多识广很重要，要了解外面的世界。你见的越多，听到的越多，越能增长智慧。

不同的国家、民族、地区都有不同的文化和习俗，对此应该了解。尤其在当前这样一个国际化的时代，世界是一个“地球村”，人们如同生活在一个村子里。我们的修行、弘法也都国际化了。也许有人想：我是学佛人，不需要知道那么多，不用管那么多……但是，你知道的越多，接触的越多，修行的对境越多，修行越有进步。作为一个大乘佛子，尤其是修密法的人，就要在对境中修行。对境越多，进步越快；对境越大，成就越大。所以，大家不要总是闭目塞听，这不叫修行。应该广闻博学，什么都懂，什么都会。这样对个人的修行也有很大的益处。现在很多人混淆了大乘和小乘。其实，大乘佛子应该在社会上、红尘中修行，在红尘中解脱成就。

现在都与国际接轨了，能了知全球的讯息，更要具备分辨能力，是该还是不该，是对还是不对。而且，我们还要利益他人，帮助他人。国家与国家不同，民族和民族不同，若是什么都不了解，一问三不知，怎么弘法？怎么利益众生，帮助众生？现在弘法都是全球化的，你要具备这个能力啊！

只会说一种语言能帮助众生吗？比如，若是你遇到了一个所化众生是藏民，那你怎么办啊？你度化不了他。即使你会说藏语，但是如果不知道藏民族的文化背景，不知道藏民族的生活习惯，也很难调伏他、摄受他。

我到汉地也一样。刚开始的时候，一句汉语不会说，虽然有帮助大家的心，但是没有能力，真可谓力不从心！后来会说一点点汉语了，但是，我不了解汉族的文化背景，也不知道汉族人的生活习惯，就像盲人一样，特别难！对此我有亲身感受。经过了十多年的时间，我接触了很多人，了解了很多事。尤其是以前，随时都接见人，来的人特别多，他们告诉我很多自己的烦恼。直到现在，可以说我已经非常了解、掌握了这些人的心态。比如，来了一个人，见到他时，基本就能知道他心里在想什么，或者他有什么要倾诉的。

十多年前我刚到汉地时也是非常困难的。语言不通只是一方面，还有很多方面不习惯，不适应，不熟悉。现在回顾那些时光，也经历了很多所谓的磨难。什么样的弟子都有，有听话的，有不听话的；有恭敬的，有不恭敬的。可以说什么样的委屈都受过，但一直坚持到现在。现在对很多事情都很了知了。所以，这些经历很重要。

我们也应该对国家大事、国际大事有所了解，要有这种见识，这种智慧。

一旦胸怀极宽广，接受好坏诸事时，
方能位列正人中，是故广见极为要。

“一旦胸怀极宽广，接受好坏诸事时”：接触的多了，经历的多了，心胸自然就宽阔了。无论好坏，无论快乐痛苦，顺境逆境，都能承受，都能接受。心像大地一样，在上面行走、挖掘，做什么都可以。



“方能位列正人中，是故广见极为要”：顺境中很坦然，逆境中很淡定，这才是真正步入了人的行列，之前还不是真正的人。

有些人遇到了顺境就得意忘形了，遇到了逆境就感觉天塌地陷了……这种人不是真正的人。遇到了顺境或逆境都正常，不可能总是顺境，也不可能总是逆境。逆境来了不要着急，要淡定，这样逆境很快就会过去。顺境来了，也不要太得意，这因为很快也会过去。快乐与痛苦也一样，真正能达到超越的状态，就没有快乐与痛苦了。在此之前，快乐与痛苦都不是永恒的。快乐是暂时的，要看得淡一点；痛苦也是暂时的，不要有所畏惧，不要太懊恼或低沉。

其实，快乐或痛苦都是对境，也在给我们表法，你如如不动的时候，就成就了。

在这个世间，有些人一会儿高兴，一会儿不高兴；一会儿赞叹他人，一会儿诽谤他人，这就是飘忽不定。这种人还没有真正列入到人的行列中。无论是面对好的对境，还是面对坏的对境，心里要有“原来如此，也没有什么”的想法，这个时候才真正成为人了。

现在有很多这样的人，一会儿听说来了一个有神通的人，就好奇地跑去见；一会儿听说来了一个能在天上飞的人，又好奇地跑去见。这都没有什么。有真正能飞的人吗？我不相信现在有这样的人。即使有又怎么了？能飞的有很多。每天早上，外面叽叽喳喳叫的喜鹊也能飞，也没有什么啊！

其实，在我这一生当中，很少去见这种人，虽然我听到了很多，但是对此从来没有好奇过，从来没有试验过。有神通又怎么了？饿鬼道的众生也有神通，这些都没有什么。但是有些人就是这样，来了个所谓的高人，都呼呼地跑去见。其实这就是孤陋寡闻。因为见的太少了，听的太少了，所以

就好奇。不能这样。他人再怎么说，自己也不能轻易动摇，不能轻易乱跑。有定力了，才会成为真正的人。

由此具有智慧者，考虑长远之利益，
平时目光极远大，发起广大殊胜心。

具有智慧的智者，考虑的是长远的利益。面对今生与来世，他会考虑来世的利益；面对眼前与将来，他会考虑将来的利益。俗话说“站得高，看得远”。有智慧的人，目光才会放得远。如果有勇气做大事，这些小事自然就成功了。

暂时的利益重要，还是永恒的利益重要？当然是永恒的利益重要啊！暂时的快乐重要，还是永恒的快乐重要？当然是永恒的快乐重要啊！所以，不能为了暂时的快乐，而舍弃了永恒的快乐；也不能为了暂时的利益，而舍弃了永恒的利益。否则就是愚者了，智者是不会这样做的。

现在很多人都不相信来世，只相信现世。不考虑长远的利益，也不考虑将来的利益，只考虑眼前的利益。为了眼前的小利益，舍弃了一生中最大的利益。比如，吸毒者就是这样，为了那么点感觉而吸毒，把自己的一生都毁了。这是没有智慧的人。

有智慧的人会考虑长远的利益，目光会放得很远，能发出广大殊胜之心。比如我们的目标是把法弘遍世界，这样，很容易就能弘遍一个国家，一个地区。若将目光投向弘遍全国，弘遍某一个地区（如藏区），范围太小了。也许能实现，但是利益太小了，成就也太小了。所以，目光要放长远。

我们要跟普贤菩萨学，要发大愿。普贤菩萨所发的愿都是无量无边的，尽管普通的世人很难发出这种愿，很难有这种愿望，但是也要往远看，也要敢想，要有这种智慧，这种心胸，这种勇气。



狭慧目光短浅者，成办自他之诸事，
虽为精勤果极小，犹如孩童造土房。

那种智慧浅薄狭隘、目光短浅的人，通过精勤努力，成办自他的某些事情，最后成功了，也实现了愿望。但是这种成功极其微小，可以说微不足道。因为他心胸狭隘，目光短浅，所成办的事业、利益极其微小，不值一提，犹如孩童造房一样。小孩子在河边堆积沙泥，盖高楼大厦，尽管他很用心，也很辛苦，但是即使做成了，遇到了刮风下雨，就会毁坏无余。

若是你有广大的智慧，远大的目光，也努力了，获取的利益会非常大，成就也非常大。过程一样，努力程度一样，但是结果却不同。这是发心的问题，目光的问题。

所以，我们要有深广的智慧，要有远大的目光。

或多自己能了知，若不了知问智者，
当阅智者诸论典，思维愚智之差别。

“或多自己能了知，若不了知问智者”：在前面讲过，要通过智慧进行观察。当自己智慧不够，没有观察能力的时候，要请教智者。

我们学佛修行为什么要依止善知识呢？很多时候，若是只靠自己的智慧和能力，会寸步难行，不可能成就。当你遇到困难或障碍，无法取舍的时候，就要请教智者。之所以要依止善知识，就是在这个时候请教善知识，善知识可以指导你、帮助你。

在需要帮助的时候，要请教什么样的人？请教既有慈悲，又有智慧的人。如果具备了这两个条件，才是合格的智者和善知识。如果没有慈悲只有智慧，就不会用心教导你；

如果只有慈悲，没有智慧，虽然愿意教你帮你，但是却没有能力。比如父母对儿女。站在佛法的角度讲，虽然父母慈悲，但是却没有智慧；虽然他们真心实意地想帮助你，但是没有这个能力。而善知识既有慈悲又有智慧，所以应该依止善知识，应该听从善知识的教诲，这是最重要的。

在世间，若有不明白的地方要请教他人，就请教有社会经验，心地善良，既有慈悲又有智慧的人。第一，他一定会教你；第二，他不会有任何差错，非常可靠。

“当阅智者诸论典”：若是不方便请教他人，就学习智者们著的论典与教言，去分辨取舍，也能增长和开启智慧。

“思维愚智之差别”：平时要多思维：何者是愚者，何者是智者；愚者会怎样做，智者会怎样做……这样，自己就会知道愚者和智者的差别，就可以做个智者了；就知道做智者的好处和做愚者的坏处了，就会厌离愚者，会让自己成为智者。

经常思维愚者和智者的差别，也是很重要的。自己若是有不明白的地方就要请教别人。一个愚者，即使有不明白的地方，也不敢请教别人，觉得这是一种羞耻；也不愿意请教别人，怕他人知道了自己的短处。与此相反，一个智者认为，若有不清楚或不明白的地方，不请教他人，才是一种羞愧，一种错误。这就是愚者和智者的差别。

凡夫怎么会没有问题呢？可他就是不向他人请教，这样永远都不会有明白的时候。

所以，最好自己能了知，若自己不了知，就要请教智者，平时还要多看智者著的论典。

如此行持则智慧，自然而然愈增长，
若其智慧愈增长，高尚行为亦随增，



如果我们能这样做，智慧自然就增长了。智慧增长了，其他高尚的行为也会随之而增长。

高尚行为愈增上，一切福德如泉涌，
其后年月日时中，自己获得大进益。

高尚行为越来越增上了，福德就如同泉水般源源不断地喷涌而出。在随后的岁月中，一年比一年有进步，一月比一月有进步，日日都在进步，时时都在进步。获得的利益也是一年比一年大，一月比一月大，一天比一天大，一时比一时大。

所以，只要有智慧，其他高尚的行为自然而然就会具备；有高尚的行为，福德自然而然就会圆满。有广大的福德，就会不断地进步，利益会不停地增长，最后达到圆满的境界，获得圆满的果位。

在此处，主要强调智慧。智慧是根，增长智慧最重要。无论是通过自力，还是通过他力，要想尽一切办法让自己增长智慧，具有智慧，这样一切自然会圆满，自然会成就。

于此世间万物中，更无如己之爱重[7]，
若不思维己过德，则与禽兽有何异？

万物当中，虽然有很多是自己喜欢的，但是都不能跟喜欢自己相比。自己最最喜欢的就是自己。尽管有的人也很喜欢钱，但是都无法超过喜欢自己；尽管有的人也爱某某人，但都无法超过爱自己。在一切所爱中，人最爱自己。说什么“我喜欢这个，喜欢那个……”都比不上喜欢自己。说什么“爱你超过爱自己”……这都是假的，除了佛菩萨以外，其他人都不可能这样。人最爱的还是自己，然后才是爱父母、

[7]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第七讲。

爱他人等。

我们的所想，从来没有停止过思维如何让自己快乐，如何让自己幸福。“我怎样才能快乐、才能幸福……”凡夫都是以自我为中心。我们的所行，每天起早贪黑，奔波忙碌，我们的所做，包括不择手段地达到目的，归根结底都是为了自己能幸福，自己能快乐。所以，我们唯一所想的就是自己的快乐、幸福；唯一所做的就是实现自己的快乐、幸福。这都是在胡思乱想，都是佛法里讲的妄想。

我们既然这么喜欢自己，这么爱自己，为什么不思维自己的过失和功德？为什么不取舍过失和功德？

其实，你不用胡思乱想那么多，只想自己的过失和功德就行了。你整天都在奔波忙碌，争名夺利，实际上是在造业。不应该这样。若是有过失，对自己来说是最大的损害，今生来世都要遭受痛苦；若是有功德，对自己来说是最大的利益，今生来世都可以享受快乐。如是因如是果，种瓜得瓜，这是不虚的。你为什么不想尽一切办法断过失，积功德呢？

断过失是积功德的基础，若是不断过失，就不会有功德。即使有功德，也是不清净、不圆满的。所以说，改过是积德的基础，首先要改过。

佛法里讲消业积福，消业是积福的基础，你不消业怎么能积累福德呢？从世间的角度来讲，改过也是积福的基础，改过了才可以积累功德。否则，即使有功德也是不清净，不圆满的，不是纯功德。比如，玩具马即使再好，也无法起到真马的作用。你骑玩具马，不可能到达目的地；你骑着真马走，才能到达目的地。同样，若不是纯功德，就起不到功德的作用，看似有功德，而实际不是功德。

很多人都有这个毛病。看似有功德，看似在做功德，实际上都不是纯的，所以起不到作用。因此，一定要做纯善，



做纯功德。那怎样做呢？就是改过修善。先改掉过失，再积累功德。

过失有多大，痛苦不幸就有多大；功德有多大，幸福快乐就有多大。所以，应该多想一想自己的过失和功德。首先思维什么叫过失？什么叫功德？自己过失多还是功德多？然后，想尽一切办法改过失，积功德，这样才能改变命运，命运才会越来越好。这是改变命运的唯一途径。我们经常讲，从因地做起——在因上入手，这才是抽薪止沸，是根本。从根上改变命运，从根上解决问题，这是很重要的。

从今以后，我们不应该再心慌意乱，不应该再手忙脚乱，东想西想，做各种无益之事。我们唯一要想的就是过失与功德，唯一要做的是改掉过失，积累功德。

我们为什么没有进步？为什么没有变化呢？就是没有找到真正的方法，没有了知真正的问题。现在佛告诉我们了，麦彭仁波切告诉我们了，大家一定要重视这篇教言！也要真正珍惜这份窍诀！这才是改变命运的窍诀。

若是不去想，不去改过失，不去积累功德，只吃喝玩乐，虚度光阴，跟禽兽没有差别。自己应该主动去发掘过失，想尽一切办法改正过失，然后去认知功德，去积累功德。都想改变命运，这样才可以真正改变命运；都想脱胎换骨，这样才能真正脱胎换骨。这样如法行持，才是智者的做法，这是人特有的功能。若是你没有发挥这个功能，没有去做智者，总是吃喝玩乐，虚度光阴，就跟禽兽——跟外面的喜鹊没有差别，跟外面的狗没有差别了。不能这样啊！得到人身不容易，一定要珍惜。

乃至营商诸琐事，亦需问他及自察，
一生所取所舍事，不问不察岂非蠢？

做世间的琐事尚且需要观察，需要找顾问咨询。那关系到这一生，甚至生生世世的所取所舍，为什么不去请教智者呢？这是关系到一生一世，甚至关系到生生世世的大事，不是小事啊！

世间诸如做生意，开公司，结婚等都是小事，我们尚且要仔细观察，反复思维，最后还要找顾问咨询："这个能不能做，能不能成……"最后还是不敢着手，怕失败，结果还是放弃了。其实这都没有什么，失败就失败，失败也是一种收获。

再比如，有的人要结婚，不但自己计划，还要找专业人士策划，连拍婚纱照都要花费很多精力，搞得特别隆重。这都是琐事。结婚只是种形式，有那么重要吗？"怎么不重要啊，太重要了……"世间人就是爱浪费生命，浪费精力。这有什么啊？还不如婚后好好过日子。一个仪式搞那么隆重干什么？自己累，双方父母累，亲戚朋友也累。但世人就是这样。

为了一些琐事尚且要如此深思熟虑，如此谨慎，那么涉及自己命运的事，为什么不仔细观察？为什么不去反复思维？为什么不去请教智者？学佛修行是涉及生生世世乃至永恒利益的事情，反而不重视！

现在有些人无论是皈依还是出家，都太草率了，根本没有观察过，没有思维过。别人一说皈依好，能保平安，就跟着皈依。一说出家好，能无忧无虑，也不观察出家是怎么回事，出家以后要干什么，就出家了。出家以后，要过出家人的生活，要刻苦学修，然后就受不了，后悔了，跑了。其实，这些才是头等大事，这些事才是至关重要的。这些事情才需要经过仔细观察，深思熟虑，再做决定，然后谨慎地做。但是世间人不是这样的，对那些琐事反而很谨慎，很仔细地反

复琢磨，这就是颠倒！

以前的人是仁义道德第一，生命第二，财富第三。现在的世间人是财富第一，生命第二，仁义道德第三。为了财富可以舍弃仁义道德，为了财富可以舍弃生命。现在到末法时期了，人都越来越愚痴颠倒了。

无过之士虽少见，若于过失知为过，
则能断彼所作故，将成犹如离云月。

在这个世上，无有过失的人很少见，几乎没有。除了佛，人人都会有过失，都有不足之处，其实这不是什么问题。若是能知道自己的过失，有惭愧心，这个人肯定会改过，最后会成为一个圆满的人。所以，人没有过失是不可能的，但是首先要知道自己有过失。

只要知道自己有过失了，自然就会有想改过的心；有了改过的心，自然就会改过。其实，这些过失也是突然来的，如同空中的乌云，风一吹就散了，就消失了。同样，只要能改正这些过失，过失没有了，就圆满了。

即使有了再大的过失，造了再严重的恶业，若是能改正、忏悔，都能改掉，都能忏除。

佛经中有很多这样的公案。佛在世的时候，佛陀同父异母的弟弟难陀，贪心特别重。佛劝他出家他不肯。他觉得自己的夫人特别漂亮，舍不得。佛通过神通把他带到了天界，他看到了天女，简直太美了。佛就告诉他，你出家受戒，将来就可以投生到天界，享受天界的快乐。难陀为了将来能升天就出家了。后来，佛又通过神通把他带到了地狱。他看到了地狱的痛苦，吓得连眼睛都不敢睁。佛告诉他，你出家受戒，死了以后先升天，在天界享受快乐，福报穷尽后要堕落地狱。难陀非常害怕，由此生起了真正的出离心。后来，难

陀成了持戒第一的佛弟子。他亲眼看到了地狱的痛苦，所以昼夜不停地修法，最后证得了阿罗汉果位。难陀贪心那么重，但是通过忏悔，通过修行，成了阿罗汉，也算是功德圆满了。

还有一个公案。有一个人叫指鬘王，依止了一位婆罗门。那个婆罗门想害他，于是告诉他，如果在七天之内杀死一千个人，把死者的手指串成指鬘，挂在脖子上，缠在手腕上，就能成为梵天王。他特别相信那个婆罗门，就照他说的做了。他杀了九百九十九个人，还差一个人时，佛通过神通了知了他的情况，就示现在他的面前。他看到佛陀后，就想杀害佛陀。他是一个很强壮的人，却怎么也追不上佛陀，并且越追越远。从来就没有他追不到的人，但他就是抓不到佛陀。后来，他对佛陀生起了信心，皈依了佛陀。虽然指鬘王杀了近千人，但是通过改过和忏悔，最终也成了阿罗汉。

这些都是真实的公案。通过这些公案，我们可以明白，即使有再大的过失和罪恶，只要我们忏悔，都可以忏掉；通过改过，都可以清净。所以，大家不能对自己失去信心。

以前你可能造了很多恶业，有很多过失。现在我们知道了，不能造业，否则会有果报。如果我们不改过、不忏悔，就会堕落恶趣。现在我们遇到了佛法，了知了取舍之处，就可以改过，通过忏悔，一切罪业都可以清净。所以，大家不应该听到罪业的可怕就很失落，越听越没信心，应该越听越有信心才是正确的。

确实，若是有这些过患，对自己损害会非常大；有这些过失，将来要在生生世世中遭受无量的痛苦。“虽然我造了那么多恶业，若是不忏悔就要堕落恶趣，就要遭受痛苦。但是现在我明白了，因为有了佛法，通过忏悔可以清净这些恶业，可以改变，可以恢复，得以清净……”所以我们一定要充满信心。我们的自性犹如远离乌云的皎洁明月一般，虽然



明月隐藏在乌云里暗淡无光，但是一旦乌云散了，月亮还会和以前一样皎洁明亮。

圆满诸德虽罕见，若于功德生欣乐，
且于彼德常串习，则将成为具德者。

除了佛，没有功德圆满者。什么是佛？功德圆满者是佛。无论是释迦牟尼佛、天主、耶稣，只要功德圆满了都是佛。我们的标准就是这样的。除了佛，没有功德圆满的人。

尽管我们现在还没有功德圆满，但是我们将来可以成为功德圆满者。那么，怎样才能成为功德圆满者呢？首先，要对功德有欢喜之心。什么叫欢喜之心？我们都非常爱我们的亲人，我们应该像爱他们一样爱功德；我们都非常喜欢人民币，我们应该像喜欢人民币一样喜欢功德。同样，若是我们爱功德，喜欢功德，肯定也会学功德，争取功德。功德越学越圆满，功德越争取，累积得越多，最后圆满了，无有丝毫缺失了，也就成佛了。

其次，知道自己的功德还没有圆满，自己还不是一个功德圆满者，就会产生疑问：自己可以增长功德吗？可以令功德圆满吗？可以！当你越来越喜欢功德，争取功德时，你的功德就会逐渐圆满，功德彻底圆满了，你就成佛了。

什么叫至高无上者？就是功德圆满者。成为功德圆满者的前提条件是什么？就是喜欢功德，学修功德。若是不喜欢功德，就不会去学修功德。一般汉人都不喜欢牛粪，也没有人去捡牛粪。而藏民喜欢牛粪，总去捡牛粪。他们为什么喜欢牛粪？因为他们知道牛粪晒干了以后可以烧火，可以取暖。而你们在汉地，不知道牛粪的作用。同样，当你知道功德的作用，对功德生起了欢喜心后，就会像藏民喜欢捡牛粪一样，去学修功德，这样功德就会增长，会逐渐圆满，这时

你也成佛了。

我曾经讲过："功德是学来的，福报是修来的。"学功德，功德就能逐渐圆满；修福报，福报就能逐渐增加。若是想改变命运，就要这样行持；若想获得究竟圆满的果位，也要这样修习。这是唯一的方法，别无选择。

无论是从世间的角度，还是从出世间的角度来讲都是一样的：改掉过失，积累功德，这是唯一的方法。这样才可以改变命运，才可以获得究竟圆满的果位。否则，都是白日做梦，不可能实现圆满的心愿。即使不择手段地去获取，也是徒劳无益的，最后都会失败，不可能成功。

真的，我们很幸运，很有福报遇到了佛法；我们很幸运，遇到了这么殊胜的教言，大家要珍惜。很多人没有珍惜吧，根本没有想过吧，这是宿世修来的福报！我在这里讲《二规教言论》，很多人不好意思不来，就来听一听。但是，根本没有明白。别的什么都不用修，通过《二规教言论》就可以彻底改变、圆满人生。如果不珍惜，得过且过就没有办法了。

若于过失不知错，尔时彼人常犯错，
如是重蹈覆辙者，则灭前有之诸德。

"若于过失不知错，尔时彼人常犯错"：自己有过失，犯错误，但是却不知道是过失，也不知道犯错误，这种人永远都不会有进步。只有知道了自己有过失，才会改掉过失；只有知道自己犯了错误，才会改正错误，这样你才会有进步，有变化。

什么叫过失？什么叫犯错误？也许我们根本没有想到，今天到斋堂说了一些闲言碎语，这就是过失，这就是犯错误。那些没有用的话，不该说的话，说了没有？有的人想了想，觉得好像没说。肯定说了。你到了某个地方，没有止语，说



话了，若说的不是好话，那肯定是废话和恶语，这就是过失，这叫犯错误。到斋堂打饭的时候放逸了，说了一些废话和不该说的话，过后知道了这是过失，知道犯了错误，然后忏悔、改过，这样的人才会有进步，才会有救。但是很多人都不知道自己是否说了绮语，是否说了恶语。

刚才只是举个例子。无论是在斋堂、在大殿，还是在自己的禅房都一样，应该知道自己说了什么，做了什么。一切时、一切处当中，都应该做到善意、善言、善行。若是没做到，都是过失，都是错误。

如果根本不知道自己有何种过失，犯了何种错误，“尔时彼人常犯错”，这种人还会有过失，还会常犯错误。在禅房常说是非，在外面常说长短，在斋堂常说闲言碎语，这就是常犯错误。

“如是重蹈覆辙者，则灭前有之诸德”：若是我们不断地有过失，犯错误，还不吸取教训，继续走失败的路，就是重蹈覆辙。先前积累的一点功德和福德，是前世修来的，串习的。如果总是犯错误，这些功德和福德，都会被摧毁无余，消失得一干二净。现在很多人都是这样的。

麦彭仁波切是在说我们。我们也很了不起啊，都有“授记”了，2500 年前佛就给我们“授记”了。所以，我们首先要知错，发现过失，这是最根本的，也是最重要的。请大家牢记，牢记！

修习功德越增上，如是过失越减灭，
处事浑噩不观察，虽经百年无长进。

我们有一句谚语：今年是两岁的牛犊，明年还是两岁的牛犊，没有长大的时候。有些牦牛今年是这么高，明年是这么高，后年还是这么高。别的牦牛都是一年比一年大，它却

总也长不大。

我们这里也有这种人，没有什么长进。几年前到朗措玛寺大圆满实修中心的时候是这样，几年过去了还是这样。有些人甚至还退步了。刚到中心的时候，信心无比，总是感恩地哭，激动地哭。现在是不是眼泪都哭干了？好像是，因为没有什么感觉了。最初哭的时候，有时候是惭愧地哭，有时候是感恩地哭，有时候是生起信心地哭。

我讲过，石头是泡不开的，木棍是抻不长的。这种人很难调伏，和水里的石头一样，无论泡了多少年，还是那么硬。

"修习功德越增上，如是过失越减灭"：如果肯学功德，功德就会增长。功德不是恒常不变的，是可以增长的。过失也不是恒常不变的，功德增长了，过失就会减灭。

"处事浑噩不观察"：有些人就是浑浑噩噩，糊里糊涂地过日子，虚度光阴。

我举几个例子。现在很多人爱玩游戏。刚开始我不了解游戏，以为肯定很有意义，有很深的技巧，后来一了解，原来什么也没有。有些人玩游戏玩得竟然不吃饭、不睡觉。还有些人整天喝酒吃肉。喝酒喝惯了，肯定有刺激，有感觉。吃肉肯定有味道，这些我还能理解。游戏可以偶尔玩一玩。但是我觉得那都是小孩子玩的东西，没想到大人也会玩这种东西，真的不知道是什么意思。我真的不理解，怎么都想不通，怎么会这样？宣传上说，游戏有什么复杂的、高级的阶段……其实差不多，本质上都是一样的。很多人因为玩游戏还耽误了工作，耽误了学习。相对来说，工作多重要，学习多重要啊！玩游戏跟这些相比，简直太微不足道了，根本就不应该玩，但人就是这样的。

现在，有的人靠玩游戏、玩牌过日子，有的人靠吃喝嫖赌混日子……有些人虽然没有这些行为，但是整天糊里糊



涂，除了吃饭睡觉，中间干点家务，这个摆一摆，那个擦一擦，就这样一天一天过日子。

“虽经百年无长进”：这样的人，即使经过了一百年也不会有长进，不会有任何成就。所以不能这样。要学习功德，让功德增长；要改掉过失，减灭过失。这样才叫珍惜人身，这样才能真正体现出人身的价值，体现出生命的意义。

若自相续增学问，昔过己者成同等，
昔同等者居其上，最终获得极无上。

若能精进学习，让知识增长，让智慧增长，这种人很快就会超过跟自己同等水平的人，甚至把他们甩在后面。他会不停地追赶比自己水平高的人，很快就能追上，甚至还能超过他们，最后获得“极无上”——成为一个至高无上的人。

我们这里也有这种人，虽然上山的时间不长，但是学修精进，已经把跟他同等水平的人甩在后面了，而且很快要追上比自己水平高，比较有智慧的人了，若能继续精进下去，很快就会超越他们，成为至高无上、水平最高的人。

我们应该让自己日日进步，月月进步，最好时时进步。早上和下午不一样，今天和昨天不一样，下个月和这个月不一样。做到功德时时增长，日日增长，月月增长，年年增长。最好是时时有进步，若是年年有进步都有点太慢了。大家看看，自己是时时进步，还是日日进步，或是月月进步，最起码也应该年年进步，如果连这点都做不到，想成就就难了，也许还会堕落呢！这种人在地狱里有份，阎罗狱卒们都在等着，而且还很着急呢！

若自相续增过失，犹如陡山之流水，
彼等下堕势难挡，向上牵引无可奈。

“若自相续增过失”：如果自相续中增长过失，增长恶业，堕落得会特别快。

“犹如陡山之流水，彼等下堕势难挡”：就像陡峭山上的流水，哗哗地流下去，速度特别快。同样，若是过失增长了，堕落得非常迅速，难以阻挡，再有权、再有钱也无济于事。

“向上牵引无可奈”：无论佛还是上师，虽然想拽一拽，但是很难，可以说是无可奈何。堕落时，犹如陡山之流水，上师三宝没有办法帮助，也没有办法救度，最后是出脱无期啊！

大家应该多想想利害之处——什么是真正的利，什么是真正的害。不能总是这样糊里糊涂，浑浑噩噩，应该清醒清醒，好好反醒，好好思维。

是故凡欲自利者，应当恒时精进行，
断除自续之过失，增长极大之功德。

“是故凡欲自利者，应当恒时精进行”：道理都已经讲完了，若是爱自己，想利益自己，应该恒时精进修持。

“断除自续之过失，增长极大之功德”：谁不希望获得安乐？谁不想利益自己？如果是这样，就应该清醒，应该明白该怎样做，该怎样行持。应该断除过失，增长功德。

身口意三门所有的过失统统都要断掉，然后让自己的功德日益增长，这才是真正的爱自己，这才是真正的利益自己。之前也许你不明白，现在智者告诉你了，麦彭仁波切告诉你了，释迦牟尼佛告诉你了，你应该相信，应该照此去做。

彼亦了知取舍要，故当欢喜诸正士，
及与正士之论典，恒常精进而修行。



“彼亦了知取舍要，故当欢喜诸正士”：若要了知取舍之处，想要具有智慧，无论在世间还是在出世间，都有取舍之处。有该做的和不该做的，有能做的和不能做的，这叫取舍之处。自己能辨别，能正确地取舍，这个能力叫智慧。若是自己要获得、具有这样的智慧，首先要依止智者，也可以说依止善知识。只要依止了具有智慧的人，就能让你产生智慧。

依止具有智慧，具有法相的人很重要。现在有些人不靠老师，想自学成才。很多学佛人也是，不依止善知识，自己学修……这都是错误的。这种人根本不知道依止善知识的重要，根本没有摸到门，根本没有找到方向。

即使学习世间的学问，若不通过老师，不通过智者，都不可能学成，佛法就更不用说了，如果不依止善知识，更不可能学成了。如果想学，首先必须要一心一意地依止智者，依止善知识，阅读智者的论典和善知识的开示，要反复听、反复看，这样才能增长智慧。

“智者”指具有智慧的人，“善知识”是佛教用语。你依止了智者，依止了善知识，自然就会获得智慧，因为他有能力让你获得智慧。“近朱者赤，近墨者黑。”就像经常接触抽烟的人，自然就会抽烟；经常接触喝酒的人，自然就会喝酒一样。

“及与正士之论典”：此外，还要阅读智者的论典、著作。

现在有些人什么书都看，尤其在网络上。不应该这样虚度光阴。应该看一些智者的书，看具有智慧的人讲的话，看具有智慧的人写的东西。否则，如果经常看，经常听这些乱七八糟的东西，内心很难清净，甚至会增加自己的邪思邪见。这种人很难调伏，很难救度。

“恒常精进而修行”：修行要持之以恒，不是只学修一两天，一两个月，一两年，而是学修一辈子，甚至学修生生世世。没有学尽的时候，没有修尽的时候，永远要学要修，这样才会成就、才会圆满。

我们看普贤菩萨发的这些愿，都是无穷无尽无际的。有人说，我就学三年，我就学十年……不能这样。任何时候都要学，哪怕明天要死了，今天也要学。不停地学，智慧才可以圆满。

在前面讲了，“若无如眼此智慧，则彼无有其余德”。智慧很重要，智慧是一切功德的来源。若是没有智慧，就不会有其他的功德，即使有了也不是纯粹的，而是假的。人为什么会烦恼痛苦，为什么会不顺心、不如意呢？就是因为缺乏智慧。

二稳重

何为稳重之士夫[8]，即是可以信赖者，
若无稳重之胜德，则如水面作图画。

“何为稳重之士夫，即是可以信赖者”：所谓稳重，是值得信赖的

意思。稳重有两个特点：一个是可以信赖，另一个是不退道心。

第一，值得信赖。老实、可以信赖的人，说话做事都比较稳妥，他所答应的事情，一定会做到。比如，不会轻易答应他人的委托，一旦答应了，即使有再大的困难也会去做。他人有何秘密相告了，无论遇到怎样的困境，在何种情况下，都不会泄露。无论是做事还是说话，都是比较可靠的。他所说的话都是真话，都是真理，这是值得信赖的人。但是，现在值得信赖的人很少。

第二，不失道心。若是经过自己仔细观察后决定的，经过反复思维后去做的，即使遇到再大的困难，即使有再大的障碍，也不会放弃，这就是稳重。

有的人谁的意见都不听，一意孤行；谁说都不改，觉得自己做得对，觉得自己没有错……这不叫稳重，这叫顽固不化、刚强难化、固执己见……这是坏人。这种人有很多，在学佛人当中也有，这也是无始劫以来形成的习气。

什么是稳重？通过智慧仔细观察，反复思维，不明白或不确定的地方，会请教一些智者，或者阅读他们的著作，然后再做决定。稳重的人不会轻易做决定，也不会轻易做事。

---

[8]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第八讲。

前面讲过，若是自己有能力，有智慧，就靠自己的能力或智慧去观察、思维，然后再做决定，再去做。若是自己不能确定的，就向智者请教，或者阅读一些智者的著作，最后再决定，再去做。这是很重要的，否则就是愚痴。

必须要经过观察、思维，一旦决定了，去做了，就不能再改变了，不能再放弃了。很多大德高僧无论是学法还是依止善知识，都是通过观察决定的。

密勒日巴尊者决定依止玛尔巴上师的时候，虽然玛尔巴上师不想收他，但他也不放弃。玛尔巴上师没给他传法，只让他盖房子，这也不是一般人能干的，但他依然不放弃。他每天特别辛苦，玛尔巴上师还经常骂他、打他、赶他走，他仍然无怨无悔地坚持，最后成就了。这只是一个例子。很多大德高僧都是这样成就的，没有随随便便、舒舒服服成就的。

现在的弟子，对上师说的话，想听就听，不想听就不听；对上师让做的事，想做就做，不想做就不做。不想做的时候，会找出一百个理由来推脱。

其实，上师指出弟子的弱点、毛病，这是最最殊胜的摄受，但是现在的人都不愿意听，都不接受，一说这些就起烦恼，没有这样做弟子的！这样是不会成就的。想来就来，想走就走……这样做是在破坏缘起。若缘起被破坏了，怎么成就呢？

末法时期的众生就是这样的。佛、上师不是不慈悲，是无法救度，无法利益这种众生。对佛、上师来说，所有的弟子都是平等的，都是一样的。但是没有办法，有时候身不由己，有时候迫不得已，不得不做出一些决定。这也是众生的业障。

拥有出世间的功德、成就，要靠坚定的信念，否则不会有任何结果。获得世间的功德、成就也是如此，若是没有稳



重的功德，也很难成功。如果不稳重，在世间也是寸步难行，也不会有其他功德。

“若无稳重之胜德，则如水面作图画”：若是没有稳重的功德，不会有其他功德。即使有了也不会稳定，很快就会消失的，都是空中楼阁，犹如在水面上画图一样。水面上能画图吗？画的图案能稳定吗？根本不可能，即使画上了，也会瞬间消失。

刚才讲了稳重的两个特点。

从佛法的角度讲，舍弃誓言的人能成就吗？信念不坚定的人能成就吗？这两点是根啊！

第一，在佛、上师面前发的誓不能舍弃，一旦舍弃了叫舍弃誓言，这是成就最大的障碍。在所有的佛法中，密法最为殊胜，密法里所有的成就要靠誓言，密宗最强调誓言。若是不能守护誓言，是不会有成就的。守护誓言是成就的根本，若是能这样做，成就很容易，就在眼前。

第二，修行的成就要靠一心一意，靠坚定的信念，否则是不可能成就的。一心才有力量，一心才是智慧。我们经常讲禅定，定是一心，一心才会产生智慧，一心智慧才能圆满。若是没有一心，总是半信半疑，飘忽不定，无法开启智慧，更不能圆满智慧。

从世间的角度来讲，一个背信弃义的人，他人还能愿意跟他交往吗？他还能成功吗？如果自己没有主见，没有定力，总是跟着别人跑，如同秋天的落叶一般，风往东吹它就往东跑，风往西吹它就往西跑。说这个好就跟这个跑，说那个好就跟那个跑……这种人能成功吗？谁信任这种人？谁喜欢这种人？不可能的。若是喜欢这种人，信任这种人，那都是同类人，就是一群坏人。

所以，如果没有稳重的功德，不会有其他的功德，即使

有了也不会稳定，就像在水面上画图案一样，不可能画成。即使画成了，也不会稳定，瞬间就会消失得无影无踪。

若具稳重虽无余，亦能圆满百功德，
若无世法此根本，则无余法可希冀。

前面，从世间出世间的角度进行了详细的解释，现在大家应该都知道，什么叫稳重了。

“若具稳重虽无余，亦能圆满百功德”：若是具有稳重的功德，即使没有其他的功德也不要紧。有了稳重的功德，等于有了所有的功德。为什么这样说呢？因为稳重很重要。具有了稳重的功德，其他的功德不用考虑，自然就有了。

“若无世法此根本，则无余法可希冀”：稳重的功德，是世间出世间法的根本。若是没有稳重的功德，想希求、圆满其他的功德，不会有结果的，只是白日做梦。

此处讲的是稳重的重要性。

于自道行不退转，且于信赖自己者，
始终坦诚不欺惑，此称稳重人中胜。

这个偈颂讲的就是稳重的两个特点。

“于自道行不退转”：这是第一个特点。自己通过智慧观察、思维，然后决定：我要走这条路，我要学这个，一定不能退转。

从出世间的角度讲，自己通过智慧观察，一旦决定“我要学这个法，要依止这位上师”之后，就不能轻易动摇、退转。

虽然说法门无边，但是你必须要学一个和自己的相续相应的法。若是无量的法门都要学，是不可能实现的，这是一种愚痴的做法。其实，一精通一切精通，所有的法门最后达

到的目标都是一致的。比如说，要进一个房间，这个房间有一百道门，从哪道门进都一样，一百道门都是通向房间内的。但是有些人总是犹豫不决，不知道应该从哪里进。应该从最方便，离自己最近的门进，不要在外面徘徊，否则是浪费生命！不要怀疑，只要进去就到了。这是我们自己要决定的。

依止善知识也是如此。虽然十方三世一切具德的善知识都是一体的，但是各有各的愿力，各有各的示现。那是否所有的上师都要亲近呢？不是。你要选择一个与自己最有缘分的上师善知识去亲近。

无论是法门还是上师，选定了以后，就不能再动摇，不能再放弃了，否则就是不稳重的表现。

依止了上师，上师可以给你指明道路。在你不确定的时候，上师可以告诉你，应该进哪道门。此时你不能再怀疑，只要进去就 OK 了。但是，有些人不听，不老老实实进去，总是东张西望，寻找是不是有更近更好的门。或者总是回头，放不下世间这些琐事。我们不能东张西望，也不能回头，要一心一意，这样就成就了。其实，成就很容易。

从世间的角度，我们以成家立业为例。

成家也不能随便，要先观察对方的人品和条件等。现在很多人只看相貌，其实应该先看人品，这是最重要的；其次看一些必备的条件，这也是很重要的；最后才看容貌。但是现在的人都颠倒了，把容貌放在第一位，条件（家庭背景等）放在第二位，人品放在第三位。有些人甚至根本不观察、不考虑人品，轻易做决定，这是错误的。

应该先观察人品，看他为人如何，然后反复斟酌，这才是最重要的。如果人品不错，家庭背景也不错，容貌也可以，然后仔细考虑、思维，跟自己生活是否合适，能否白头偕老，最后再决定是否组成家庭，这叫成家。决定之后就不能轻易

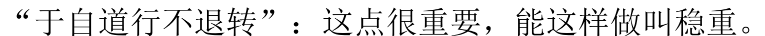
改变了。

现在很多人新鲜感过去了就离婚了。有的人新鲜感过得快，几个月后就离婚了；有的人新鲜感能持久点儿，能坚持一年或几年，然后就要离婚了……不应该这样。这是自己做出的决定，要对自己的决定负责。做人要理智，这是过日子，跟谁过都差不多，为什么要换来换去呢？应该坚持，不能动摇。若是动摇了，遇到了另一个看似更好的，就抛弃先前的伴侣了，这是坏人。

现在有很多这样的人，最困难的时候在一起，一旦有点出息就背信弃义了。这是坏人，这种人不会有好下场的。我们不能这样，这是违背因果的，也是在糟蹋自己的人格。因果是不虚的，一切所做所为都不会浪费的。所谓“纵经百千劫，所造业不亡，因缘会聚时，果报还自受。”这样做将来是要遭受痛苦，得到报应的。

接下来谈“立业”。想要成就事业，就需要具有稳重的功德。做任何事情都应该先观察，该做不该做，能做不能做。若是不该做，不能做的，就不要做。

现在有些人，只要能赚钱就什么都做，什么都干。这都不是好人，不是真正的人。事情有该做的和不该做的，对不该做的事情，纵遇命难也不去做。即使是法律允许做的事情，也要思维，考虑自己是否有能力做，是否能做成。如果觉得可以，一旦决定去做了，即使遇到再大的困难也要坚持。在这个过程中，肯定会有失败的时候，但是不要失去信心，不要放弃。只要坚持不懈，最后一定会成功。


“于自道行不退转”：这点很重要，能这样做叫稳重。

“且于信赖自己者，始终坦诚不欺惑”：这是第二个特点。无论何时，纵遇命难也不能欺骗人，特别是不仅不能欺骗信任自己的人，还要对对方以诚相待。



你能欺骗的，都是信任你的人。对不信任你的人，你也无法欺骗。“始终”是强调无论遇到怎样的困难，纵遇命难都不能欺骗相信自己的人，不能欺骗信赖自己的人。

现在很多人欺骗朋友，这是小事，有的还欺骗父母，欺骗上师。朋友是最信任你的人，父母是最疼爱你的人，上师是最能利益你的人，你却背信弃义，妄加欺骗。我们不仅不能欺骗，还要以诚相待。以前的古人都比较讲义气，那些人才是真正的人，现在哪有这样的人啊？

稳重的人，是所有人当中最好的人，也是最殊胜的人。大家若想跟随，就要跟随这种人；若想信赖，就要信赖这种人。

下面从身口意三个方面讲稳重。即身稳重、语稳重、意稳重。

身体稳重如狮子，不受蔑视大威严，
语言庄重如仙人，众所信任且欢喜，
心态稳重如珍宝，降临自他之所欲。

“身体稳重如狮子，不受蔑视大威严”：首先讲身稳重。雪山狮子是兽中之王，别的野兽都特别害怕雪山狮子，它一摆威严的姿态，野兽们动都不敢动，因为它有强大的威力。身稳重的人就是这样。为什么人们见到那些稳重的人都要低头弯腰呢？因为他们具有身稳重的功德。

从世间的角度讲，若是真想做一个人上人，就要这样。从出世间的角度来讲，若是要做一个指导他人的善知识，稳重是很重要的。身口意都稳重，才可能真正调伏他人，才有真正的摄受众生的能力，众人才会信服。真正有稳重功德的人，人们都会敬畏，不敢轻易接近，就像上师法王如意宝。上师对弟子们都特别慈悲，一般情况下不会批评大家，但是

大家都特别畏惧他，不敢轻易接近他。若有事要去亲近，心里也特别胆怯。我每次都是这样，到上师面前，都是手忙脚乱的，无法稳重。

现在有些人身不稳重，哪里都去，哪里都跑；到这逛逛，到那看看；到这个家里看看，到那个家里看看；今天到这人家里吃顿饭，明天到那人家里蹭顿饭，这种人就是身不稳重。华智仁波切教导我们："众人聚处不可去。"众人聚集的地方不应该去。但是现在的人，哪里有人聚集，就去哪里凑热闹。

身不稳重的人，在房间坐不住，东奔西跑，无法安稳。现在山下山上都有这样的人，经常跑道场，凑热闹，被称为"跑道场"的人。我们不能这样，一定要身稳重。

"语言庄重如仙人，众所信任且欢喜"：这是通过比喻来说明语稳重。这样的人犹如仙人一样，仙人没有废话，很少说话，他说出来的话都是真话，都是真理，所以人人都喜欢他，都信任他。同样，语言稳重的人，说话有力度，说一是一，说二是二，人们都特别喜欢听，特别令人信任。

有些人总爱说话，在哪都说，什么都说，却没有人爱听，也不相信。因为他说话没有威力。有些人总爱说一些是非长短，山上山下都有很多这样的人。这都是语不稳重，都是造业的。

大家都知道四种口恶业，却明知故犯，说些恶语、绮语、离间语和妄语。你们观察一下自己所说的话，大部分都是妄语、假话，都是心口不一的话。说离间语，在这边说那个人，在那边说这个人；跑到这边说那边的事情，跑到那边说这边的事情，挑拨离间。说恶语，说一些别人不爱听的话，说是非，说别人的过失。说绮语，说些没用的话。这些都是口恶业，都是在造恶业。



语不稳重的人，说话没有威力，没有人相信。语稳重的人，语言庄重，平时话不多，但说出来的话都是真话，都是真理，所以大家都喜欢听，并且特别相信他说的话。

“心态稳重如珍宝，降临自他之所欲”：这是通过比喻来说明意稳重，心态稳重。意稳重者就像如意宝。若有了如意宝，你想要什么就能赐予你什么。同样，如果具有了意稳重的功德，世出世间的一切利益自然就会具足，世出世间的一切功德自然就能圆满。意稳重是最殊胜的。

这是从正面讲的，接下来从反面讲。

身体若不稳重者，如牛落角遭众欺，
语言若不庄重者，如同乌鸦众人恨，
心态若不稳重者，如风吹叶飘无定。

“身体若不稳重者，如牛落角遭众欺”：身体不稳重的人，犹如失去两只角的牦牛，在牛群中受欺负。

牦牛有两只尖锐的角，若是受到欺负，它就会用角进行反抗，它不会害怕其他牦牛，在牛群中会走在前面或中间。但是如果失去了两只角就没办法了，受到欺负时也只能忍了。这种失去角的牦牛，经常会走牛群的边上，或者跟在后面，不敢跟别的牦牛在一起。

同样，身不稳重的人也是这样，会被人看不起，几乎没有人找他吃饭，也没有人跟他聊天，处处遭人欺负。即使几个人聚在一起商量一些事情，或者吃饭，这种人也很难和大家融合到一起。

“语言若不庄重者，如同乌鸦众人恨”：这里用乌鸦来比喻语不稳重的人。说话不稳重的人，象乌鸦一样遭人忌恨。

大家都恨乌鸦，乌鸦呱呱一叫就停不下来，人们都讨厌它骂它，说它是种不吉祥的鸟，看到它是恶兆。这里有个典

故，出自《格萨尔王传》。

从前有朗国和霍国两个国家。朗国的国王是格萨尔王，他的夫人叫珠牡，是世界上最漂亮的女人。霍国的国王叫哥哥王（霍尔王），哥哥王的势力很大，想找一个世界上最漂亮的女人做妻子。一个形象为“乌鸦”的护法是他所供奉的护法之一，它自告奋勇，要帮哥哥王找这样的女子。它去遍了印度和中原，都没有找到，即使找到了一些，也不是很满意。当他飞到朗国时，珠牡正好在河边洗头发，被乌鸦看到了。乌鸦回到哥哥王面前，报告说格萨尔王的夫人珠牡是世界上最漂亮的女人，应该娶她为妻，哥哥王听了生起了贪心。当时格萨尔王因讨伐魔国出征在外，哥哥王就趁格萨尔王不在的机会，发兵到朗国，把珠牡抢了过来。格萨尔王回国后，带兵攻打霍国，消灭了霍国。珠牡为什么被抢走了？因为乌鸦。霍国为什么灭亡了？也是因为乌鸦。因此，人们都认为它是不吉祥的征兆。

此处，用乌鸦比喻语不庄重的人。语不庄重的人说话太多，经常说恶语、绮语和离间语，让人厌烦。因此，有些性格比较直的人会在当面骂这种人，而有些人则会在背后骂他。

“心态若不稳重者，如风吹叶飘无定”：被秋风吹落的树叶，会飘来飘去，动荡不定。同样，心不稳定的人，没有主见，不会自己做决定，总是飘忽不定。

很多人都是这样。在家里过日子，就想“我是不是应该再找一个人，换一个伴侣，这样也许会更幸福”。在单位工作，就想“领导和同事都不好，我是不是应该换个单位，换个工作，这样肯定会更顺利更好”。于是，就开始换来换去，这样结果也不会顺心如意。

有些学佛人也是如此，不停地换道场、换上师。“是不



是跟那个上师学会好一点？是不是跟这个上师学会好一点？”然后像换鞋垫一样地换上师。有的总是跑道场，这里跑跑，那里跑跑……这种人的心是不稳定的。

刚开始的时候，也许遇不到适合自己的法门，遇不到最有缘分的上师。一旦遇到了最适合自己的法门，遇到了与自己最有缘分的上师，心就要定下来，不能再飘忽不定。否则，对自己来说是一种最大的障碍，是不会成就的。

无论学修法门，还是依止上师，一定要持之以恒，最后才能成就。不能凭感觉——感觉好的时候学，感觉不好的时候就放弃；感觉好的时候依止，感觉不好的时候就离开。

大家应该以智慧观察，一旦认定与自己最相应、最有缘分、最适合的法门或上师，就不能再飘忽不定。世上肯定有很多殊胜的法门，殊胜的上师，但是没有必要再去追随。若总去攀比，哪个高哪个好，然后去追随是错误的。既然认定了是与自己有缘分的上师，即使再差、再没有名气，也要坚持，要一心一意地依止，这样才能成就。这也是做人的原则，修行的根本。

现在很多人都是这样，总是攀比哪个上师名气大，哪个上师有势力，如果自己的上师不如其他上师有名气、有势力，就没有信心了，想去追随那些最有名气或最有势力的上师了。这种人已经丧失了做人的原则，人品有问题了，所以留在哪里都没有用。任何一位上师，哪怕是世间的单位领导，都不会喜欢这种人。

一位具德的上师是最慈悲的，他要度化一切众生，他对弟子都是平等的。但是这种心态不稳重的人，因为人品有问题，信念有问题，所以是无法救度的，留在身边，留在道场也是祸害。

以前佛在世的时候，也有很多因此被摈除僧团的人。佛

是最慈悲的，但是如果不惩罚，不处理这样的人，就会影响僧团，就会影响弘法利生的事业，这是大事！所以，我们不能只顾及自己的利益，要考虑僧团的利益，众生的利益。若是对僧团有害，对众生的利益有害，必须严格处置。

以前，甚至是真正的大成就者，也有被赶出寺院的情况，其他人就更不用说了。曾经有一位真正的大成就者，被阿底峡尊者赶出了僧团，因为如果不这样做，会对弘法利生不利，对僧众不利。

在我们实修中心也一样，若是对僧团有害，对弘法有害，必须要处置，绝不姑息，绝不手下留情。从今以后，如果道场有这样的人，必须严格处置。

若具无误取舍慧，安住稳重之善道，
则能扎下殊胜之，世规如意妙树根。

无论是世间还是出世间，都有很多需要取舍之处，若是能无误地取舍，这种能力叫智慧。智慧、稳重是做人的原则。这里讲的“世规”，是出世间的根与基础，因此可以说，智慧和稳重是世间出世间一切功德的根本。

本论把一个人的品行比喻成大树。有了树根，树枝和树叶会自然生长。同样，做人的原则与要求是智慧和稳重，有了这两个根，其他的功德自然会圆满。

智慧和稳重很重要，麦彭仁波切在《二规教言论》里对此二者诠释得比较详细。通过这几天的学习，大家应该有所了知，千万不要一听而过，一定要牢记在心里，落实在行动中，这样对你的人生乃至生生世世都有很大的帮助和利益。

在这部论典里[9]，麦彭仁波切用大树来比喻人。树有根、茎、叶、花和果。同样，做人也是有标准的。如果不具备做

[9]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第九讲。

人的标准，没有做人的原则，没有做人功德，就不是一个真正的人。

做人的标准中，犹如树根般的原则是什么？智慧和稳重。在前面已经讲过。此二者是根，是非常重要的品质。

第一，智慧。无论是世间还是出世间，自己都应该有一些辨别和取舍的能力，这种能力叫智慧。比如，一个人有很多该做或不该做的，也就是取舍之处。作为学佛人，更是有很多该做的，不该做的。戒律中"戒"是不该做的，"律"是该做的、要做的。不迷惑于这些学处，能够辨别，甚至有取舍的能力，这叫智慧，这是很重要的。

现在很多人没有辨别、取舍的能力。虽然都想获得快乐，都想追求完美，但结果都是痛苦、不如意，就是因为没有智慧，没有好好地取舍。若是能好好取舍，就不会有背道而驰的行为，也不会有事与愿违的结果。

所以，大家学佛的目的就是做一个具有智慧的智者，具有取舍能力的人。这样就不会给自己带来灾难、痛苦。所以，智慧很重要！

第二，稳重。稳重也很重要，人应该稳重。前面讲过，不稳重的人很少有功德，即使稍微有一点点功德，也不可能存留，也不会永久。

什么叫稳重？首先要有智慧，通过智慧观察，一旦做出决定，绝不动摇。比如，你要学佛、出家，或者准备做任何事情，都要先观察，不能盲目。通过观察自己知道了，"这件事情对自己的今生、来世乃至生生世世都有利益，自己应当这样做"，再经过深思熟虑然后下定决心，一旦做出决定，就不再动摇；即使遇到再大的违缘也不放弃，这叫稳重。如果你总是动摇，做任何事情都不会成功，任何功德都不会圆满，所以不能动摇。

有些人没有智慧，自己的选择、决定明明是错误的，却不去改正，这不是稳重，而是顽固！在佛法中，这种人叫刚强难化。稳重和顽固不能混为一谈，稳重是稳重，顽固顽固。没有智慧就会顽固，有智慧就会稳重。稳重是一种功德。

今天继续讲有愧和不放逸。智慧和稳重是树根，有愧和不放逸是树茎。如果没有树茎，就不会有树枝，没有树枝就不会有叶、花和果实。所以，树茎也很重要。

“愧”指惭愧。人要有惭愧之心，否则无法得到救度，也不可能有任何改变，所以惭愧心很重要。

人不可能没有过失，不可能不犯错误，但是要有惭愧之心。佛法里讲忏悔，忏悔的根即是惭愧心。有惭愧心才会真正的忏悔，若是没有惭愧心，即使每天念得再多，修得再精进，每天念几千遍百字明，诵千遍《地藏经》，也不是真正的忏悔，业障和过失还是忏不掉，无法清净。

惭愧之心是修法的根本。以前讲过，所谓的修行就是忏悔，忏悔的根是惭愧之心。有了惭愧之心才是真正的忏悔，否则不会是真正的忏悔。

你今天有过失或者犯错误了，心里有一种不愉快的感觉，对自己的行为感到厌烦：“我怎么还会有这些过失，怎么还会犯这种错误……”心里生起惭愧：“我不应该犯错误，但是我犯错误了；我不应该有这些毛病，但我还是有这些毛病，我什么时候才能改啊？”如果是这种心，虽然现在还无法立即改掉这些毛病，改正这些错误，但是慢慢地一定会改掉的，那时你就圆满了。

从世间的角度讲，人应该有惭愧之心。这样，这个人一定会有改变，人生一定会很圆满。从修行的角度讲，解脱的障碍是业障。若是有惭愧之心，业障会很快消除，成就也会非常容易。



我们应该反省，自己是否有惭愧心。也许有些人根本没有惭愧心，觉得自己很好了……这叫傲慢。有惭愧之心就不会有傲慢，有傲慢就不会有惭愧心。傲慢也有很多种定义，我们现在讲的是一般的傲慢。

除了佛谁都有过失，谁都会犯错。如果你不知道自己有过失，不知道自己犯错误，还是没有惭愧心。连自己犯错误、有过失都不知道，这种没有惭愧心的人是非常可怕的，这种人不会有改变，不会有成就。作为凡夫，怎么可能不犯错呢？可以说时时刻刻都在犯错，所以，我们应该时时刻刻怀着惭愧心去做事，去修持，才是正确的。

以何名为有愧者？即于下等恶劣事，
极生忧愁厌烦心，此乃二规之妙衣。

“即于下等恶劣事，极生忧愁厌烦心”：对这些恶劣的事情心里忧愁、烦恼，非常讨厌，非常厌烦。

我们经常会说“讨厌这个”，“讨厌那个”；“讨厌这些事”，“讨厌那些事”……讨厌就是不喜欢。若是不喜欢，就不会去做；若是心里厌烦，肯定会离得远远的。可见，惭愧心的力量多大啊！我们真正要断除这些过失，消除这些恶业，若是没有惭愧心，怎么会有这种能力啊？若是没有惭愧心，怎么会有成功的时候啊？所以说，惭愧之心是很重要的！

什么是“下等恶劣事”？从世间的角度讲，就是做诸如吃喝嫖赌等事情。这里说的“吃”，不是一般的、普通的吃饭的“吃”，而是吃活的生命。一顿饭要吃掉多少众生的生命啊？这是拿众生的生命来玩，换取自己的快乐。不是没有吃的，可以吃蔬菜，实在不行可以吃三净肉，为什么一定要吃众生的生命呢？这样公平吗？这样没有罪过吗？你不知道将来它们也会吃你，你吃它一次，它们就会吃你五百次；

你杀一条命，将来至少要还五百条命，并且还要下地狱感受痛苦。这都不用说了，也许说了你也不明白，你也不知道地狱是怎么回事。但是，将来一定是要以命偿命的，这叫天经地义；按照佛法的角度来讲，这叫因果。其实因果不是佛制定的，而是自然规律。大家最好不要吃活物，不要拿众生的生命开玩笑。否则，将来遭受果报的时候才会后悔，但是一切都晚了。刚才也讲了，如果你实在做不到不吃肉，可以吃三净肉，这样相对来说没有那么大的罪过。

“喝”是喝酒。当时佛陀为什么严格地禁止喝酒呢？因为喝酒会令人丧失理智，人没有理智就是疯子。从前有一个公案：有一个人受持了八关斋戒，不能喝酒、杀生、淫欲。他可能当时没有自由，有人逼他必须在喝酒、杀生和淫欲中破一条戒。他想：杀生和淫欲都不好，那就选择喝酒吧，这个罪过相对轻一些，肯定没有很严重的过患。于是就选择了喝酒。结果喝醉了，既做了杀生，也做了不净行，把前几条戒全破了。这只是一个例子。喝酒后会丧失理智，会在别人面前出丑，还会有其他的犯戒行为，既影响解脱，又影响声誉。

吸毒、嫖娼就更不用说了，这些都是极其下等的事情，真正的人不会做这样的事。对这些事情，内心应当特别讨厌，特别厌烦。

怎样对待做这些下等事的人？现在有些人说：“慈悲为怀嘛，我要摄受他……”“远离恶友佛子行”，你现在还没有摄受能力，最好远离这样的人。对这种人虽然我们要发慈悲心，但暂时还没有能力度化他们的时候，应该讨厌这种人。有些个性比较强的人，讨厌这个讨厌那个，不能这样。如果要讨厌，就应该讨厌这些下等事，讨厌做这些下等事的人。一想起这些事情，心里就厌恶，厌恶吃喝嫖赌的人并远离他



们。若是你真有度化他们的能力，有一定的智慧和定力，可以接触他们。文殊菩萨曾经接触皇宫里的人，和他们一起吃喝玩乐，后来把他们都度化了。你有这样的能力吗？如果没有，自己就会陷进去。你不能拉他，反而被他拉过去了。所以，在没有能力的时候，还是远离为好。

从出世间的角度，站在佛法的角度讲，“下等恶劣事”就是指杀盗淫妄酒等事情，做这些事情就是犯戒。

杀生。现在很多人打蚊子、打苍蝇，一点都不在乎，这都是杀生啊！甚至还杀人，杀害其他众生的生命。反观自己，你的生命对你来说多珍贵、多重要啊！同样，对苍蝇、蚊子等众生而言，生命也是最珍贵、最重要的。你轻而易举地把它拍死或毒死了，这就是杀生，将来要遭受果报的。

妄语。就是欺骗他人。现在社会上有很多人通过欺骗的手段，成办一些事业。这样做不会有什么成就，即使有也是暂时的。妄语有很多种，通过欺骗的手段获取利益，也是一种妄语。如果你现在欺骗他，将来他就会欺骗你。

现在很多人都容易上当受骗，原因是前世欺骗过他人，欺骗过众生，所以今生就要感受这种果报，这是因果。

欺骗是心里的一种意念。如果你没有这种心，就不叫欺骗。有想欺骗他人的心，就是欺骗。现在很多做生意的人认为，若是不用欺骗的手段，能做生意吗？能混下去吗？能！做生意有做生意的方法，应该按此去做。“我怎样才能骗到他？”“我怎样才能忽悠到他？”不要有这种想法和念头。如果没有这种不好的念头，就不叫欺骗。欺骗就是意念，不要有这些恶念。

此外，还有一些犯戒或不正当的行为。对这些行为有一种厌烦心，特别不喜欢，这叫有愧，这就是具有惭愧之心的人。

大家现在应该都懂了吧？世出世间都有很多下等的，比较恶劣的行为，对这些行为不喜欢、厌烦，这叫有惭愧心。

我们犯错误时，首先要明白自己是怎样犯错误的，先观察动机，再观察行为。如果动机不清净，就应该惭愧；如果行为对自他带来了伤害，就应该忏悔。

这些下等的行为，比较恶劣的事情，都会给自他带来伤害。吃喝嫖赌会给自己的身心带来伤害。做这些事情的同时，也在染污自己的相续。染污相续很容易，要恢复清净非常难。相续染污的同时，还会伤害身体，对自己的身心只有害没有利。这还只是暂时的果报，以后更不要说了，还要堕落，要遭受无穷无尽的痛苦。不仅如此，你做这些事情的同时，也伤害了他人。你让他人做这些不正当的事情，他人的相续被染污了，身体也被伤害了。身心都受到了伤害，还造了恶业，将来也要遭受痛苦。

佛讲过“乐着造，哭着受”——造业的时候是乐乐呵呵地造，遭受果报的时候只能哭着承受——哭啊、喊啊，忍不住啊……但是晚了，活该！不要这样！

此处主要讲什么叫惭愧心。大家应该明白了吧？

若与众多士夫中，遍身沾满不净物，
裸体行走非为耻，然此无愧真羞耻。

此处是以比较的方式进行说明，这样容易理解。很多人都会说“羞耻、羞耻”，“这个人不知道羞耻”……什么是真正的羞耻之心？若是没有惭愧心，才是真正的羞耻。

在大庭广众面前裸体，全身沾满了不净粪，这样行走，人们都会替他羞耻，肯定都会说“这个人怎么不知道羞耻呢？”其实，与无愧者比起来，这不算什么。



不净以水可洗净，裸体著衣可严饰，
无愧沐浴不得净，著上妙衣亦不美。

“不净以水可洗净”：若满身都是不净粪，他人看都不肯看，捂着鼻子躲得远远的，但只要好好地洗个澡，就没有事了，有些人仍然会喜欢你，追随你。

“裸体著衣可严饰”：若没有穿衣服在外面跑，人们肯定觉得这人是疯了，肯定都躲得远远地，肯定会说“不知道羞耻”。没有事，一会儿打扮打扮，穿一些比较华丽的衣服出来，同样具有诱惑力。

与无愧者比较而言，这都不是什么羞耻的事。

“无愧沐浴不得净，著上妙衣亦不美”：若是自己有过失、犯错误了，却没有惭愧之心，不知道忏悔，这种人就无可救药了。洗也洗不净啊，穿再好的衣服做装饰也没有用。

有些人天天洗洗刷刷，觉得自己很干净。但若是没有忏悔之心，即使天天洗浴也没有用，还是洗不干净。

有的人穿着华丽的衣服，戴些昂贵的装饰品，觉得自己很有派头。其实，若是没有惭愧之心，还是谈不上庄严，谈不上美丽。

如果有惭愧之心，即使长得再丑，穿得再破，也是个端庄之人，别人看着也舒服，心里也欢喜。

一个人如果有惭愧心，即使再脏，一辈子没洗过澡，看上去傻傻的也无所谓，别人看着也会很顺眼，很喜欢。藏地就有很多这样的人。有很多成就者，一辈子都没有洗过澡，穿的衣服也特别破，又黑又丑。但是人们都喜欢接近他们，和他们在一起很舒服。相反，有些人白白嫩嫩的，看起来很漂亮，但是接触起来却令人生不起欢喜心，看不习惯。

尽管有些人从外表上看很干净，很美丽，但是却没有惭

愧心。我不知道愚者对此的看法是怎样的，但是以智者的标准来看，肯定是不一样的。所以，大家应该有惭愧之心。

低调、处处反省自己是不会错的，不用装也不用跟别人攀比。现在人都爱攀比，今天一个人用了一种化妆品，明天自己也要买那种化妆品；后天又有一个人买了另外一种化妆品，自己也要去买那种化妆品，化来化去，还不如平平淡淡，内在有惭愧之心。

有些人因为有惭愧之心，所以很低调，很谦虚。谦虚是一种功德，低调也是一种功德。尤其是作为一个学佛人，不能贡高傲慢。傲慢是一切成就的障碍。

此处讲不洗澡没有关系，没有华丽的衣服也没有事，有惭愧之心就 OK 了。这是通过比喻来说明惭愧心。

下面是展开讲。

利济恩人不报恩，作害仇人不追踪，
心头茫然无所措，此等即是无愧者。

“利济恩人不报恩”：无有惭愧心之人，对有恩和利益自己的恩人没有报恩心。

对恩人，我们永远不应该忘。一个好人，别人利益了他一次，他就会想尽一切办法去回报这个人，而且要回报一百次、两百次……人要知恩报恩，要知道别人对自己有恩，有机会就要报恩。但有的人不知恩，更不去报恩，甚至会恩将仇报。这种人不是好人，也称不上是人；看似人，实际上不是人。

父母对我们有恩，上师善知识对我们有恩，很多帮助过我们的人对我们有恩，这些恩德都不能忘。若是有机会，有能力，就要报恩——报答父母的恩，报答上师善知识的恩，报答对自己有过帮助的人的恩。



有些忘恩负义的人，就是无愧者。

“作害仇人不追踪”：对处处与自己作对，处处伤害自己的人，没有任何追究，还跟这种人亲密相处。如果你真正有慈悲心，真正以利他心去接近他也可以。但有些人不是这样，即使知道对方是伤害自己的仇人，还是跟着他跑。这是否因为他太慈悲，忍辱修得太好了？不是！而是他根本不知道什么叫忍辱，更不知道什么叫慈悲！有很多这种人，就是不知好歹。我们有一句谚语：“不知道给他喝的是茶还是尿。”说的就是这种人。有些人给他喝尿和喝茶都一样，给他喝茶没什么关系，给他喝尿也没什么感觉。这样的人也不是好人，这种人没有惭愧之心。这里主要讲的是人规。

按佛法的角度讲，佛菩萨也有忿怒相，该惩罚的惩罚，该制止的制止。佛陀在世的时候，也有很多严格的戒规，对弟子有很多严厉的惩罚。我们有一句谚语：“对表现比较好的人要赞叹，否则他就会心灰意冷；对经常犯戒，经常有一些不如法行为的人，要严厉处置，否则他就会越来越猖狂。”所以，这样做都是有必要的。佛菩萨的内心是慈悲的，但在显现上有忿怒相也有寂静相。该忿怒忿怒，该寂静寂静，这是必须的。

什么叫有摄受弟子的能力？什么叫有度化众生的能力？就是该忿怒时忿怒，该寂静时寂静；该表扬时表扬，该呵斥时呵斥；该赞叹时赞叹，该批评时批评。否则，对表现好的人不赞叹，对表现不好的人也不批评，就乱套了。作为一个领头人，必须要这样。

从佛法的角度来讲，这也是必要的。但是我们这样做，不是为了自己，而是为了众生，为了他人。无论是批评还是处置，都是为他人好，为大家好，不是为自己。

无论从世间的角度讲，还是从出世间的角度讲，都应该

知道什么是好，什么是不好；什么是恩人，什么是仇人。

“心头茫然无所措，此等即是无愧者”：一个真正的人，知道功德的殊胜，就会去追求功德；知道利益对自己有好处，就会去追求利益；知道有很多过失，就会想尽办法远离；知道很多事情对自己不利，就会想尽办法回避。人应该有自己的人生目标，有自己的追求，也有很多事情是要回避的。但是有些人天天浑浑噩噩地过日子，也没什么追求，这就是混日子，这种人也是没有惭愧之心的人。但是，现在的人却把这种状态当做是一种修行，认为自己一切放下了。其实这叫放弃，不叫放下，放下不是放弃。你真正放下的时候，才不会放弃。

人怎么能不要取舍呢？在诸法的本体上，从自性的角度讲，万法都是不存在的；但是在诸法的显现上，从因果的角度讲，都是存在的。显空不二嘛！我们经常说“万法皆空，因果不空”，也就是说万法在体上空，但是在相上不空；在体上是没有取舍的，但是在相上仍然有取舍。

莲花生大士师讲过：“见解比虚空高，取舍因果比面粉还要细。”即使你的境界再高，但取舍因果是不可松懈的，境界越高，取舍因果应该越细。现在有些人说自己的境界高，已经超越了，已经大自在了，然后无恶不作。有些人特别无明，没有一点智慧，把他们当做成就者去跟随。这叫以盲引盲，这都是害己害他的！

佛在《般若经》里讲：“现即是空，空即是现。”显现即是空性，空性即是显现。从空性的角度讲，都不存在；从显现的角度讲，都存在。若是最终都不存在，叫断灭，那是堕边。所以，希望大家有正知正见。

取舍因果永远是第一位的。我讲加行的时候跟大家讲过：外道也讲空性，佛法里也讲空性，二者有何差别呢？佛



讲的空性是在因果的基础上讲的。所谓“万法皆空，因果不空”，先讲因果，再讲空性，因果和空性是互不障碍的，是圆融的，也是一体的。而外道讲的空性是单空，没有讲大空性，他们讲不出大空性。佛讲的不是单空，讲的是大空性。诸法是空的，但是因果不灭，因果不空。那到底是空还是不空？就是空而不空，不空而空。这是什么意思？对于一个不明白的人而言，觉得这似乎不是一个正常人说的话，好像是一个疯子说的话。我们一定要知道，我们的见闻觉知都是不正确的。若我们的见闻觉知是正确的，就不是超越的，不是究竟的了。佛讲，我们的眼耳鼻舌身识都是错觉，都是不正确的。所以，若以我们的眼耳鼻舌身来衡量，都不是究竟的。

“空而不空，不空而空。”这不是相互矛盾吗？看似相互矛盾，但我们的眼耳鼻舌身都是错觉，它们的所见都是不正确、不究竟的。而诸法的究竟实相就是如此，是超越的。

所以，我们一定要取舍因果。从世间的角度来讲，有好事和坏事。我们首先要明白什么是好事，什么是坏事，然后要取舍好坏，尽量做好事，断除坏事。从佛法的角度来讲，有善有恶。我们首先要知道什么叫善，什么叫恶，然后要取舍善恶，行持善法，断除恶业。佛讲“诸恶莫作，众善奉行”，如果不这样做，你就不是佛弟子，也不是修行人了。所以取舍因果永远要放在第一位。

世间有很多人，不明白取舍之处，也没有任何取舍，天天如此。我们学佛人中也有很多这样的人，看似在学佛，看似在修行，其实还是没有找到真正的目标与方法，仍然是盲目的。有的人飘忽不定，就说明还没有找到目标，还没有找到方法。如果找到了目标和方法，肯定会很稳重。尽管有时候精进，有时候不精进，但是不会飘忽不定。

大家可以把佛法当镜子，把我刚才讲的这个偈颂当镜

子，照照自己，看看自己是有愧者，还是无愧者？看看自己的相续中有惭愧心，还是没有惭愧心？佛法、这些教言，是拿来当镜子照自己的。

虽受恶语不顾忌，有利之语不愿闻，
善妙德行无希求，此等亦是无愧者。

“虽受恶语不顾及，有利之语不愿闻”：他人说他的一些过失、坏话，丝毫也不在乎，像没事一样。说一些对他有利的话，他也不愿意听。说坏话，他不在乎；说好话，他也不听。这种人一意孤行，也是无愧者。

对于一个刚学佛的人来说，说他的过失等恶语，如果他在乎他肯定会注意，会改正。如果不在乎，就没有办法了，这种人无法改变。

当别人所说的话对自己有利时，无论是谁说的都应该采纳。佛讲“依法不依人”，而现在的人都是“依人不依法”。很多人就看这些话是谁说的，却不看这些话是否有道理，是否对自己利益。若是有名气的人说的就听，若是没有太大名气的人说的就不在乎。这是一种过错。

国王宝库里的黄金是黄金，乞丐鞋底的黄金也是黄金啊！若认为，这个黄金是国王宝库里的，就收起来了；这个黄金是乞丐鞋底上的，就扔掉了。这个人多傻啊！只要是黄金，都一样啊！

真的，现在的人都有这个毛病。佛当时为什么强调“依法不依人”呢？就是这个意思。佛当时说了，若是没有道理，对自己没有真正利益，即使是佛说的，也可以不听，不接受。若是有道理，对你有利，即使是乞丐、残疾人或一无所有的人说的，也要恭敬，也要接受。这是佛的亲口教言，但是有些人就是不听。



“善妙德行无希求，此等亦是无愧者”：对仁义道德不希求，不追求，没兴趣，这也是无愧者。

无论世间还是出世间，都有很多功德。若对这些功德既没有希求心，也不去争取，这种人叫无愧者。如果你也是这种人，那你也是个无愧者。

泄露极为隐秘语，令诸信赖者灰心，
虽成应供亦不思，此等亦是无愧者。

“泄露极为隐秘语”：谁都有秘密，一个家庭有一个家庭的秘密，一个团队有一个团队的秘密。这些秘密不能轻易泄露，否则，也属于没有惭愧心的人。

佛法里也有很多秘密。比如密宗里有很多需要保密的。为什么要保密呢？因为要看众生的根器。若是你有这个能力，知道这个众生能接受这个法，是这个法的根器，就可以讲。如果随便讲，不但不能利益他，反而会伤害他。不仅密法如此，讲空性的道理也是如此。以前，佛讲空性时也是很保密的，因为很多阿罗汉无法接受。后来有些阿罗汉听到了，相续中生起了邪见，甚至吐血而亡。你看，后果多严重啊！

有些密宗里的修法是要保密的，比如不能公开传授大圆满正行，因为很多人不是大圆满的法器。若是对任何人都讲大圆满正行，是很危险的一件事。因为现在有很多修大圆满正行的人，大部分都会堕入那种无想的状态，因为没有见解。若是什么也不想地枯坐，就是无想，即使是真正入定了，真正进入状态了，也是无想的状态。

为什么不轻易传大圆满正行呢？怕众生落入无想的状态。大圆满是慧中修定，先让你明白，再让你安住，若是没有明白就安住，容易堕落，这样的情况很多。

此外，我们的僧团等学佛团体，也都有要保密的事情。

无论是好事还是坏事，让你保密就要保密，这是有必要的。有些好事需要保密，否则容易出现违缘；有些坏事也需要保密，否则会伤害更多人，会染污更多人的相续。

现在有些人特别爱传这些不好的事情，山上出现了一点点不如法的行为，第二天全世界的人都知道了。有必要传这些吗？很多人都生烦恼了，都生邪见了，这都是你造成的，是你一个电话造成的。你为什么要伤害这么多人呢？为什么要染污这么多众生的相续呢？

现在的人都有这个毛病，好事不愿意传，坏事传得特别快……没有必要吧，这样做只会染污众生的相续。你跟他讲，他就会生烦恼，生邪见，他再跟另外一个人讲……最后都生烦恼，都生邪见了，都染污相续了。这是谁造成的？是你造成的，因为第一个电话是你打的，有必要吗？

之所以保密，就是为了众生。并非我们这里有某种不可告人的秘密，而是要保护众生的相续。有些人对佛法有信心，对僧众有信心，你这样一个举动或一句话，就令一些众生生邪见，生烦恼了。这是染污他人的相续，断掉众生的慧命。如果我不说，你肯定不知道有这么严重的后果！

假使你今天杀了一百头牦牛，这个罪过非常严重，非常大！但是跟刚才那种行为相比不算大。前者的罪过更大！因为它断掉了众生的慧命，染污了众生的相续。即使你没有传给太多的人，只传给了一个人，若是他因此生烦恼或生邪见了，你就伤害了他。你以为“我们两个关系很好，是密友，我跟他说一下……”你觉得自己对他好得什么都不需要保密一样，实际上是在伤害他，有必要吗？

让传的不传，不让传的偏要传；该说的不说，不该说的偏要说。自己看吧，这个后果是非常严重的。个人吃饭个人饱，个人因缘个人了。这都是造业，将来是要承受果报的。



需要保密的，让你保密的，就要保密。

从世间的角度来讲，也有很多要保密的。朋友、道友之间也一样，何种事情让你保密，你当面说："行，放心吧，绝对不往外说……"没过一个小时就开始往外说。一传十，十传百……你觉得他不会往外说，你就跟他说；他觉得另外一个人也不会往外说，然后跟他说；他再跟下一位说……这样人人都知道了。

无论是从世间的角度还是从出世间的角度来讲，该保密的要保密，不该说的不要说。所谓"话多不如话少，话少不如话好"。我们现在还不会说好话，那就不要说话。我们都不会说好话，如果会说可以说，二十四个小时不停地说，只要自己不累就可以。

什么叫会说好话？就是《二规教言论》里讲的这些内容。如果会说这些话，你可以到处说，可以不停地说。如果不会说就别说了，口业很容易犯。

"令诸信赖者灰心"：人家信赖你，依靠你，你却欺骗他，让他心灰意冷，这种人是坏人，是无愧者。

无论从世间还是从出世间的角度来讲，都不能让信赖自己的人，依靠自己的人心灰意冷。在世间，如果不听父母的话，不做父母希望做的，就是让父母失望，让父母心灰意冷；在出世间，如果不听上师的话，不做上师吩咐做的，就是让上师失望，让上师心灰意冷。

无论是父母还是上师善知识，内心都是慈悲的，不会怨你，不会恨你。但人心都是肉长的，谁都会有心灰意冷的时候。你以为"上师善知识是大成就者，永远是慈悲的，肯定没有事"……他的心也是肉长的，怎么能没有事呢？

此外，对比较信任自己、依赖自己的人，也不应该让他们心灰意冷。朋友之间，道友之间相处要注意。很多人刚开

始吃穿都在一起，时间一久就出问题了。我讲过，彼此相处要不远不近，但是有些人不听，过段时间就闹矛盾了。

都是同修道友，都是一家人，没有什么近远之别。龙钦巴大士在《三十忠告论》里讲过，不要太远，也不要太近。太远太近了都不好，要保持距离，距离才会产生美。保持距离不是要远离，这样只有好处没有坏处。

“虽成应供亦不思，此等亦是无愧者”：得到别人的恭敬和供养的时候，更要小心翼翼，不能飘。

我的上师就是这样做的，对弟子既有赞叹也有批评。如果不打压，有些人就要飘，一飘就要犯错误了。

有些人稍微得到别人一点点恭敬和供养了，就开始飘了，不知道自己是怎么回事了，好像一夜间成菩萨了，成佛了。这个时候更要反省，做任何事情都要小心翼翼，这样才会稳稳当当地圆满功德，否则肯定会摔倒。若是在高处摔倒，会很危险的。所以，越高越要注意。

很多人都有这种毛病，受到一点点表扬，就开始骄傲了；取得了一点点成绩，就不知道天高地厚了，不能这样。考上了辅导师没有什么，甚至考上了堪布（堪姆）也没什么。看看自己的内心，若是内心没有烦恼，没有习气，也许还可以。若是内心还有烦恼，还有习气，说明你还是个凡夫，飘什么啊！

凡夫的标志是什么？就是有烦恼，有习气！考上了辅导师，考上了堪布，也要看自己内心的境界，看自己真正获得的功德有多大。

其实，功德越大的人越低调，飘的人肯定没有功德。如果有傲慢，就没有功德；若是有功德，就不会有傲慢。什么是傲慢？有看不起的人，有看不惯的事，这都是傲慢。你有没有看不起的人，有没有看不惯的事？



有什么看不起的，都是一介凡夫，谁看不起谁啊？只要是凡夫，就都是平等的。有什么看不惯的？世间的这些事情都叫琐事，能有什么好的？都是平等的，哪有十全十美的？觉得“我做得好，他做得不好”，那有什么。只要是琐事，就是平等的，没有什么好或不好的。

以前上师就这样调伏弟子。当时喇荣不到一千人，上师有两位弟子，当时的学习成绩特别好，很多人都特别羡慕他们。后来上师怕他们有违缘，让他们扫大街（那时喇荣没有厕所），就是对治他们的傲慢心。否则，一旦生起了傲慢心，就有障碍了，真正的功德就没有机会再产生了。

我有时候也要打骂一些人，就是怕他们有傲慢心。也许你们觉得，“上师这么凶，这么狠啊！”不凶不狠能行吗？这都是有必要的。

以上所讲的这些都是无愧者。

《二规教言论》里讲得很清楚，这都是标准啊！大家要用这些标准考量自己，才知道自己是个有愧的人还是个无愧的人，才知道自己的有没有惭愧之心。讲得多好！虽然这里讲的都是人规，但是对学佛的人来说，这些都是很重要的。大家不要小看这部论典，一定要重视，这样对大家会有很大的帮助。

做人是基础，如果没有人规，哪来的圣规啊？如果没有世法，哪来的佛法啊？做人是基础。大家要先把人做好，在这个基础上再做菩萨，再做佛！

三有愧

人应有惭愧之心[10]。作为凡夫，肯定有很多毛病，肯定有很多犯错的时候，如果有惭愧之心，就有机会，有希望；如果没有一点惭愧之心，就没有任何机会，没有任何希望了。所以，有愧是很重要的。

佛在经中讲过，两种人可以解脱：一种是不犯错误的人，一种是犯错误知道忏悔的人。我们不犯错误是不可能的，但是犯了错误以后，若是有惭愧之心，所有的过错，所造下的恶业都能清净；若是没有惭愧之心，就没有办法清净。

对自己的很多毛病和所做的恶业，有一种厌烦心，这叫惭愧之心。

我们有很多毛病，但是自己根本没有发现，这个问题就非常严重了。我们为什么要学习这些经典、论典呢？第一，通过学习这些能发现自己的缺点和毛病；第二，发现以后能改正这些缺点和毛病。第一步是发现，第二步是改正。

首先是发现。我们应当了知什么是坏事，什么是恶事。恼害自他的一切行为都是坏事，直接或间接给自他带来痛苦的都是恶事。若要仔细了知这些，就要学习更多的经典和论典。了知之后要返照，在自己的身心上查找：自己有没有做过坏事，有没有存过坏心；自己有没有做过恶事，内心有没有过恶念……这样才能找到。

在《二规教言论》中先讲智慧，后讲惭愧。之所以先讲智慧，是因为人要先有智慧，有分别善恶、好坏的能力。现在有些人把坏事当成好事，把恶事当成善事了，这就是缺乏智慧。这种人很难发现自己的过失，很难发现自己所造的恶



[10]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第十讲。

业。

为什么没有惭愧之心呢？为什么生起的惭愧心不强烈，一点力量都没有呢？主要是自己没有发现，或者发现得不彻底。一个凡夫不可能没有过失，不可能没有做过恶事。所以先要了知，这点很重要。

我们要学习和研究经典、论典，这是很重要的。很多人不愿意研究经典、论典，不愿意闻思，这种人就像水里的石头一样，泡一百年也不会变软，这种人根本不了知，也无法发现自己的缺点和毛病，怎么能生起惭愧之心呢？

其次要改正。只有发现、了知了自己有问题，才会生起惭愧心。只有具足惭愧心，才会改正，最后会彻底改掉，这样才能圆满，这是改变命运唯一的方法。

现在很多人想改变命运，费尽心思，甚至用抢、偷、骗等方式，可谓不择手段。但是，这些能否改变命运呢？不能！

也许有些人会产生疑惑："能啊，你看某某人通过偷盗的手段，挣了很多钱，现在有别墅，有奔驰，有宝马……"他今生今世得到了人身，说明他曾经做过善事，积累过一些善根福德，否则不可能得到人身，肯定还在地狱。但这些善根福德现在被迅速耗尽。他这样随心所欲地享用、享受，这些善根福报耗尽了之后，前途会一片黑暗，出脱无期。因为种瓜得瓜，种豆得豆，这是自然规律。同样，善恶因果也是自然规律，善有善报，恶有恶报，因果丝毫不虚。

所谓"站得高看得远"。你有知识、智慧，才能站得高看得远。我们伟大的佛陀讲的是前世、今世和来世。不要只看眼前，不要相信眼前发生的境况。诸如某某人通过欺诈的手段，获取了很大的利益，发财了、升官了……表面上看是这样，实际上并不是什么好事。

大家不要犯错误，一定要有智慧，要有取舍的能力。首

先要观察，要了知，看看自己有没有这些毛病。如果发现自己有了这些毛病，才会生起惭愧心。有了惭愧心，才会改正错误。改正了错误，就好了。所以，惭愧心很重要。

但是在惭愧心前面讲了智慧，智慧也很重要。智慧是根，若是没有根，是不会有惭愧心的，即使有了也是不正确的。很多人有时候也做善事，也做一些功德，但是因为缺乏智慧，所做的实际上都不是功德，都不是善事。

虽闻善理及善语，于此不起欢喜心，
亦不依止善知识，此等亦是无愧者。

“虽闻善理及善语，于此不起欢喜心”：虽然听到了一些好的道理和教言，但是对此却生不起欢喜心，不喜欢好人，不喜欢好事，这也是无愧者。

不喜欢善知识，不喜欢善事。比如，不喜欢爱护生命，只喜欢杀生；不喜欢付出，只喜欢索取。总喜欢将他人的所属据为己有，甚至通过偷、抢等方式占有。其实，没必要不择手段地去获取，真正的福报和机缘，都是自然而然来的。但是，很多人都不明白这个道理，“我也要拥有这些”，然后挖空心思地去获取这些。这是愚痴的做法！只要存好心，做好事，这些殊胜的机缘，世间的福报，自然而然就会来。但是，无愧者不喜欢做善事。再如不妄语，就是说谛实语。但是很多人都不愿意说谛实语，只愿意说假话，说谎话。

有些人只喜欢做恶事，不喜欢做善事。现在社会上，很多人都不孝顺父母，不恭敬师长，不喜欢具有功德的人。如果不喜欢这些，就不可能去做去学，也不可能获得或具有这些功德，具有这些善业。

佛法里讲的“信心”，也是这个意思。你喜欢这些功德，尤其是喜欢无漏的功德，并且喜欢具有无漏功德的人，这叫



信心。

我们对上师善知识要有信心。那么，你是因为什么对上师、善知识生起欢喜心的？如果是因为他的名气大，长相庄严而欢喜，这是贪心！如果是因为他有广大的神通，能救苦救难而欢喜，这也是贪心；如果是因为他有无伪的慈悲心，有广大的智慧，有摄受众生的能力，有无漏的功德而生起欢喜心，这叫信心。贪心和信心不能混淆。

信心很重要。只有生起这种欢喜心，你才能真正地追随他；只有生起这种欢喜心，你才会学修这些功德。信心犹如发动机，如果一台轿车没有发动机，根本无法行驶，就失去了作为交通工具的意义。同样，我们学佛，即使念得再多，做得再多，如果没有信心，就像汽车没有发动机一样，会失去意义。

为什么现在大家都没有得到修法的功德和利益？因为学佛修行不如法。一讲功德和利益，很多人都不愿意听。我现在也不愿意讲这些了，因为都不相信。“我念了，我做了，但是我没得到啊，我没有改变啊……”尽管你做了也念了，但是你念得不如法，做得不如法，所以没有得到相应的功德和利益！如果你如理如法地念，如理如法地做，不可能得不到这些功德和利益。

佛不会欺骗众生，否则不叫佛。那到底有没有这些功德利益？一定有！但是你自己要有修行，如理如法地做，才能得到这些功德和利益。若没有发动机，车子无法行驶。同样，如果没有信心，修行不会有任何的提高或进步。所以，信心很重要。

也许有些人说，我不求什么解脱，我只想做个好人……即使是做好人，也要先喜欢好事，喜欢好人，然后按这个标准去做，才能成为好人，这是很重要的。

“亦不依止善知识”：你要知道什么是好事，什么是坏事；知道什么是善，什么是恶，然后才会下决心：“从现在开始，我不做坏事，要做好事。”因此，你首先要依止一位善知识，依止一位好人，由他来指点你。

断恶行善，说起来很容易，真正要做到是非常难的。这不是你想怎样就怎样的，断恶有断恶的方法，行善有行善的方法，你要有智慧，要有方式方法，通过这些方式方法，才能断一切恶，行一切善。谁能教给你这些方法？就是佛与善知识。

之前你没有辨别的能力，也没有取舍的能力，这时你一定要依靠一个有能力的人。他可以教你，可以带你，这叫依止。即使你只想做个好人也是一样。你依止一个好人，跟着他学，最后你也可以成为好人。否则难啊！

“此等亦是无愧者”：对好事善事生不起欢喜心，对仁义道德，对佛法里讲的戒律生不起欢喜心，这也是无愧者；不喜欢好人，也不依止善知识，总是一意孤行，这种人也是无愧者。

亲近劣种恶行友，愚人群中欢欣游，
背弃世法二规行，此等亦是无愧者。

这个偈颂主要讲的是亲近恶友。

“亲近劣种恶行友”：“恶行友”是指比较喜欢做下等事情，或者跟这样的人在一起混的人。

“愚人群中欢欣游”：从世间的角度来讲，很多人喜欢吃喝嫖赌，我们身边有很多类似这样的人，他们也许很受人欢迎。从佛法的角度讲，有些人喜欢神通神变，被以盲引盲。就好比一个疯子，到一个疯子的群体里可能很受欢迎。但是有什么意义呢？



“背弃世法二规行”：实际上这样的人已经背弃了世间与出世间的二规。“世”是世间，指人规；“法”是出世间，指佛规。

“此等亦是无愧者”：这种人也是不知惭愧之人。

白昼饮酒赌博等，沉迷损害名誉法，
夜间唯作不净行，此等亦是无愧者。

龙树菩萨在《亲友书》里讲了六种损害名誉之法。

一、赌博。

现在人都打牌赌博。赌博的时候不可能没有贪心、嗔恨心，而且这种心会特别强烈。“我能不能赢，能不能赚……”会生起贪心。若是对方赢了赚了，自己心里肯定会不高兴，肯定会嗔恨。以贪心、嗔恨心所做的一切都是恶事，这都是下地狱的因！为什么要这样？若是你实在无法打发时间，就去念经、打坐，这样多好啊！

从世间的角度来讲，赌博也是毁坏自己名誉的事情。此外，人的身上都有护法神，如果总是赌博，护法神就会慢慢远离自己。若护持你的神离开了，你就像具尸体。经常赌博的人，我们应该都能看得清，都不像个人。

二、看戏。

这样做就是空耗时间。现在世间有很多这样的人，内心空虚，没有事做了，就去看电影等，以此来消磨时间。因为精神太空虚了，没有其他的寄托，所以就以这种方式充实自己，结果内心仍然是空虚的，真是可怜！

现在还有人靠玩游戏消磨时间。游戏有什么可玩的？那是小孩子玩的东西。现在很多大人也在玩游戏，甚至都上瘾了。

人身多难得啊，每时每刻都多么珍贵啊！为什么通过这

些毫无意义的事情来消耗自己的时光，浪费自己的生命呢？真是不值得！但是很多人都不明白这些道理。

龙树菩萨讲，看戏也是损害名誉的一种事情。

三、懈怠懒惰。

有些人特别懈怠懒惰，总是吃与睡——饿了吃，困了睡。一躺下就呼呼睡，饿了才起来吃饭。连自己几十平米的小屋都不愿意收拾。

在我们学佛人当中，尤其在出家人当中，也有这种人。尽管已经上山出家了，但是越来越懈怠，连饭都不愿意做。难道你不吃饭啊？如果你能不吃饭，就可以不做饭。衣服也不愿意洗，都懒到什么程度了。越学越糊涂，越修越懒惰。

现在很多人口头上都说“念佛好”，“禅修好”，但是大部分人根本不了解念佛法门，根本不了解禅宗法门，就是想偷懒，就是图简单，然后找借口。念佛简单啊：“阿弥陀佛，阿弥陀佛……”这些人连念珠都不愿意拿，还说“拨念珠心容易散乱”，这是不可能的！还是没有明白，这里面有很深的意义。他们之所以这样说，就是自己不愿意去思维，不愿意提起更多的正念，只愿意在那里糊里糊涂地呆着。这也是懈怠懒惰。有的人说禅宗法门好，修禅宗可以什么也不想……这都是图简单。归根结底，这都是懈怠的表现。

修法时应该是边念边观想，边念边思维。念一个字，就可以提起一种正念；念一句，就可以增加一种智慧……这多好啊！如果你如理如法地做，每天上早晚课都能边念边思维，边念边观想，这样时时刻刻都在提起正念，时时刻刻都在增长智慧，这叫积累。

福德和智慧是要积累的，没有即刻圆满的，即使有也不是一般人，是上上根基者。他之前在很多生生世世当中已经积累了，现在快要圆满了，犹如差一滴水桶就满了。那是在



很多生生世世中都修过，相续快成熟了，这种人一点就能见性。这种人是不得了的。以前我们讲上等根基、中等根基和下等根基。上等根基又分上等、中等和下等。这种人应该是上等根基里的上等。比如说遇到禅宗，就是上等根基者。如六祖慧能大师，仅仅一句话就明白了、见性了。再如遇到了大圆满，也是上等根基者。在我们历代祖师中也有很多这种情况，一点就成就了。尽管都遇到了大圆满，都遇到了禅宗，但是为什么有的人成就特别快，有的成就特别慢？因为个人的根基不同，快的是上上根基的人，这样的人非常少。

也许有人有这种想法："我应该是这种人，那就等着吧……"不可能！如果你是这种人，你早就开悟了，早就见性了。你还没有开悟，没有见性，就说明你不是这种人，所以你还要继续努力，直到开悟、见性。不要等天上掉馅饼，这是不可能的事情。

懈怠懒惰也是毁坏名誉的一种做法。

四、亲近恶友。

现在社会上的一些人，特别喜欢那些无恶不做的人，觉得他们有权有势，特别想跟这种人拉关系，愿意跟这种人在一起混。这方面你们也许了解的比我还多。不能这样！

学佛人当中也有这样的情况。不愿意接触那些有功德、身口意比较清净的人，而愿意接触一些身心不清净的人。不要这样！如果接触那些恶人，跟那些不清净的人在一起，你也会受影响。因为凡夫定力不够，会受外在的影响，这叫被牵引。所以"远离恶友佛子行"。

亲近善友也是佛子行。我们这里有很多学修比较好，比较有弘法利生能力的人，大家应该以他们为榜样，跟着他们学修，这就是亲近善友。这样你自己自然就会圆满，就会获得成就。

大家要远离恶友。如果你亲近恶友，肯定也会变成那样的人。你跟一个强盗在一起，他人一定认为你也是小偷。你跟一个赌博的人在一起，他人一定认为你也是赌博的人，并且自己也会慢慢赌博。你跟抽烟的人在一起，也会抽烟；你跟喝酒的人在一起，也会喝酒。

出家人也是如此。有些出家人戒律比较清净，或者喜欢精进学修。如果跟这样的人在一起，自己也会慢慢变成戒律清净的人，变成精进学修的人。否则，自己就会成为懈怠的人。尽管有些人身处清净道场，在净土，却处处造业，搬弄是非，说三道四。大家要远离这种人。

五、喝酒。

有些人整天喝酒、抽烟，这有什么好的？有些人就爱抽烟，还说戒不掉。我都有点奇怪，后来明白了，就是串习嘛，也是一种不好的习惯。但是这些人已经习惯了，所以戒不掉。

我小的时候，父母给我讲鬼的故事，描述鬼的嘴里喷火，鼻子冒浓烟。在我的想象中，这是特别可怕的东西。后来我看到抽烟的人才知道，原来父母说的“鬼”就是这样子的。

六、夜间游逛他处。

有很多人这样过日子：白天睡觉，晚上去妓院、夜总会等不清净的地方鬼混。这种人昼夜都在做一些不清净的事情，身心没有清净的时候。这种人如同被打了麻药一样，吃喝、做不净行，身心一直在受刺激，没有安宁的时候，还把这些当作一种快乐、一种享受，这叫颠倒！就像佛在经中所讲的八热地狱的众生一样。那些众生平时要遭受难忍的痛苦，狱卒们举锤击打他们的头部时，他们偶尔会昏迷过去，这对他们来说是最快乐、最舒适的时候。但是，在我们看来，昏迷过去有何快乐、舒适可言？如果我们昏迷过去，是多么可怕的一件事！



现在社会上的很多人就是这样颠倒，将痛苦当成快乐。

以上这六种人，今生就在损坏自己的名誉，护持他们的善神都会离开。我一看那些喝酒吃肉，整天在外面做坏事的人，心里就难受。护持他的善神都离开了，所以他就像没有灵魂的行尸走肉一般。从佛法的角度来讲，都是造恶业，将来是要遭受痛苦的。

人有很多种活法，大家不要选择这种生活方式，不去做这些事，一样能生活。如果自己有福报，一样能发财，能升官；如果自己没有福报，再怎样不择手段地追求，最终还是一无所获。所以，相信因果吧，做一个好人，做一个对社会、对人类有益的人，这样你的人生就有意义了。这也是好的开始，你的来世乃至生生世世都会越来越好。

现在有些人人品很好，也愿意做善事，但是会遇到一些违缘、障碍，发生一些不愉快的事情。你要相信因果，这叫重罪轻报。你还在人间，还是凡夫，就说明你往昔肯定造过很多恶业，做过一些坏事，这些是不可能浪费的。你现在做善事了，积功德了，才得以重罪轻报了。这些恶业有些能灭尽，以后就不用再感受恶果了；有些不能灭尽，那就尽快感受果报。我就是这样想的：我们往昔所造的恶业，若是能在今生今世成熟在自己的身心上，令业果穷尽，这是一件天大的好事！否则，若是将来带到恶趣里，在恶趣里感受恶果，是不堪想象的。所以，现在遭遇一些违缘、障碍等，都是好事。

人要有智慧，要深信因果。其实很简单，善有善报，恶有恶报，这是丝毫不虚的。有的人看到眼前发生的事情，也许会想：“因果是不是假的，是不是虚的啊？”不要这样想。因果不虚是佛讲的，也确实是这样的。大家要相信因果，不要用一些不好的手段获取利益。若是有福报，一切自然来。

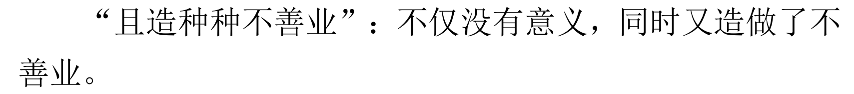
无义琐事耗时日，且造种种不善业，
对此不知自惭愧，此等亦是无愧者。

“无义琐事耗时日”：心善，一切才会善；心广大，一切才会广大。若是有智慧，把心量打开，你所做的一切才是有意义的；若是没有智慧，心量没有打开，你所做的一切都是无意义的。

是有意义还是无意义，就看你的发心。无论是生活还是工作，都为何而做？“我生活是为了了缘了债，我工作是为了奉献付出。我要为人民奉献自己。”能这样做多好啊！同样是生活工作，但是结果不一样，这是为了了缘了债，为了众生而做的。

的确如此。家里的另一半是冤家，家里那个可爱的小孩子是债主。“我是来了缘了债的！”这样生活就有意义了。否则，你自私自利的生活，是没有意义的。

工作也是如此。“我要为社会奉献，为人类付出……”这样你的工作就有意义了。反之，如果心里想：我上班是为了工资，为了生存……这样就没有必要了。能生存就生存，不能生存也没什么。为了几百快钱或几千块钱而工作，太没有意义了。应该这样想：“人类需要我，社会需要我，我要为人类付出，为社会奉献。”虽然自己是微不足道的，只是一滴水，但是也要融入大海中，这样就与大海成为了一体。如果能这样想，你每天起早贪黑地上班下班，就有意义了。反之，仅仅为了几千块钱的工资，为了自己能生存，是无意义的，是消耗时间，虚度光阴。



“且造种种不善业”：不仅没有意义，同时又造做了不善业。

在单位，为了名利，争得你死我活，这都是造业！在家



里，天天吵闹，他说他委屈，你说你委屈，实际上谁也没有让自己委屈；他说你伤害他，你说他伤害你，实际上谁也没有伤害谁！所谓的委屈，是自己委屈了自己；所谓的伤害，是自己伤害了自己！但总是这样怨恨，这样混日子，太没有意义了，这就造业了。你们过日子哪有安宁的时候，哪有快乐的时候啊？即使快乐，也就是几个小时或一天。今天出去玩一玩，就觉得快乐了。平时大部分的时候，都是吵闹、打骂……夫妻之间总是嫉妒、嗔恨，这都是在造业啊！

“对此不知自惭愧，此等亦是无愧者”：对于这些，一点都不知道惭愧，这也是无愧者。

现见圣教正规时，既不生起喜乐心，
亦无希求追随意，此等亦是无愧者。

“现见圣教正规时，既不生起喜乐心”：“圣教”，指经典和论典等教言，这些都是佛、大德高僧们讲的。对这些教言，既生不起喜乐心，也生不起追求心。

大家观察一下，你对这些经典、论典生起欢喜心了吗？如果有欢喜心，你肯定会欢喜地学。世间也有很多珍贵的教言，诸如《弟子规》、《论语》等。现在的人都不喜欢这些宝贵的教言。我到汉地遇到过很多珍贵的书籍，但是很多人都不喜欢读。

很多世人都不喜欢比较守规矩的人，从佛法的角度讲，很多人都不喜欢具德的上师善知识。

“亦无希求追随意”：对这些教言和善知识，没有希求也没有追随的想法。这种人很难有成就，很难有改变。

大家应该喜欢这些经典、论典，应该对宣讲仁义道德等人规的书籍生起欢喜心，应该喜欢善知识，这样自己很快会具有功德，很快就会圆满。若不是这样，就是无愧者。

总之取舍一切事，无有定准而行持
脱离世法二规矩，即谓愚笨无愧者。

总之，对于一切取舍之处，大家应该以智慧判断、选择、决定。否则，就会脱离圣规和人规二法，这就是没有智慧的无愧者。

“愚笨”指没有智慧，即不懂取舍之处。所做的一切都不是通过智慧选择的。

在学佛的人当中，也有很多盲目学修的人。我讲过，我不赞同盲目崇拜，盲目追随；我赞同通过智慧、通过观察，最后再做决定。在我身边跟我学修的人，大部分都是后者。盲目崇拜、盲目追随的人是不会成就的。反之，如果通过智慧观察，然后做决定：自己应该学这个法，应该跟这个人学。这种人是不会轻易动摇的，因为这是通过智慧观察后做的决定。

如果不是以智慧观察而做的决定，这种人就会动摇。虽然说动摇也没有事，但是说明这个人的人品有问题。最主要的是，如果总是飘忽不定，会影响自己的成就。

无论做什么，都要通过观察再做决定。别盲目！别冲动！现在有些人说要在这里出家。你要观察好，要先了解出家的生活。这是高原，如果了解了这里的生活、环境之后，还能想：我知道这个地方，我也知道出家人的生活，我一定能做到……然后先做常住居士，再做行者。在做常住居士和行者期间，也可以考虑好，我们也会观察。最后觉得都行了，才可以正式出家受戒。这些事情都不能盲目决定。

若人具足惭愧心，能救颠倒悬崖里，
设使无惭无愧者，教言于彼有何用。



“若人具足惭愧心，能救颠倒悬崖里”：颠倒如同要堕入悬崖一般。如果有这种惭愧之心，就可以将你从危险的悬崖边上救度出来。

“设使无惭无愧者，教言于彼有何用”：对一个没有惭愧心的人而言，有再多的教言也没有用，即使天天讲也没有用，没有任何意义。

复次心具惭愧者，终不远离世法二，
殊胜善妙之规道，恒常行持不放逸。

若是具有惭愧心，他始终不会远离人规和圣规，不会放逸。

四不放逸

何以名为不放逸？[11]如人居于危崖上，
如是自护自身心，恒时郑重谨慎者。

什么是不放逸？此处通过比喻来说明。假如一个人站在极其危险的悬崖上，稍不留心、不注意，就会掉下去，这样只有死路一条。因此这个人会非常小心，非常注意，丝毫不敢松懈。我们在做人、修法等方面就要这样，时时刻刻以正知正念守护自己的三门，使三门行持善法，不让三门造作恶业。

无论是世间还是出世间，都有很多取舍之处。有很多该做与不该做的，能做与不能做的。自己首先要了知这些取舍之处，然后时时观察自己的身口意三门，守护三门，不要去做那些不该做的，不能做的，并且尽力去行持该做的。

前面讲过，惭愧的前提是智慧。同样，不放逸的前提也是智慧。自己先要了知、明白这些取舍之处——该做与不该做的，能做与不能做的。

比如，世间有好事和坏事。如果想做一个好人，就要去做好事，这样就是一个名正言顺的好人。现在很多人不去做好事，还想当好人，这是不可能的。即使被称为“好人”，也不是名副其实、表里如一的。能做好人，做好事，今生来世都会有很多善缘，有很多世间的福报。很多人期盼善缘，就是想获得一些世间的福报，但这些只有通过做善事，做好事，才会遇到，才会拥有。

从佛法的角度看更是这样。佛法中讲善和恶，想要做到止恶行善，先要知道什么是恶，什么是善，然后再去止恶行

[11]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第十一讲。



善。

了知善恶的标准是很重要的。以前给大家讲加行的时候，对此讲得很清楚。善恶有不同的层次，不同的标准。一个普通的凡夫有自己的善恶标准，登地菩萨等圣者也有自己的善恶标准。每个人的层次不同，所以善恶的标准也不同。大家自己看看，以这些标准来衡量。佛法中讲了很多戒律，也都不离善恶，都是取舍之处。

在了知取舍之处后，要时时刻刻守护三门。再微不足道的恶业、坏事也不能做；再微不足道的善事、好事也不能放过。身口意三门都要用来行持善法，做善事。

身口意一定要保持谨慎，不放逸，始终处于和保持明了的状态。否则，一旦糊涂就会放逸，就会犯错。要时时刻刻守护自己的三门，注意自己的起心动念、言谈举止。我们很多时候都不注意，顺口就说一些话，习惯性地去做一些事，起心动念就更不用说了。这叫放逸！这样很容易造业，很容易犯错误。

孩童沉迷游戏乐，成年沉迷贪嗔境，
老年迷惑身心衰，皆为放逸所迷住。

“孩童沉迷游戏乐”：未成年人整天沉迷于游戏，身口意很容易放逸，然后会犯错。从佛法的角度来说，这样就会造业。

现在很多孩子特别爱玩儿游戏，甚至成瘾了，不学习也不听父母话，连吃饭睡觉都不顾，不吃不睡地玩儿。尤其是科技发达了，有各种各样的游戏，那些小孩子，比较散乱的人，玩起来无休无止。

以前没有这么多科技游戏，但是也一样，小孩子就爱玩儿。我们小时候经常堆一些石头当作牦牛、马玩儿。小孩子

就这样过日子嘛，一玩儿就没完没了，没有结束的时候。

未成年的孩子就这样放逸，身口意一放逸就会造业，就会犯错误。但是没办法，一旦沉迷在这样的状态中很难自拔。

“成年沉迷贪嗔境”：成年了，成家立业了，开始争名夺利了，然后生起贪心，贪“我”和“我的”。贪我的房子，我的车子，我的家人，我的朋友……因为贪心，然后去保护这些，不择手段，就造业了。有“我”就有“他”，有“我的”就有“他的”，所以生起嗔恨，嗔恨他人的家人、亲友。一旦生起嗔恨心，就失去理智了，就放逸了。

成年人要成家立业，就会这样。成家后，有时候贪，有时候嗔。和家人关系好的时候就贪，不好的时候就嗔，彼此之间一直这样，心里没有安宁的时候，这些人挺可怜的。立业也是如此。无论是工作还是创业，都离不开贪嗔。当比较顺利，得到一些利益的时候就贪，并且贪心越来越重；当不顺利、失去一些利益的时候就嗔。嫉妒和傲慢也一直相随。当遇到比自己差的，不如自己的，就看不起，连话都不愿意说，不愿意理，这叫傲慢。当身边的人稍微得到一点点利益，有一点点功德的时候，心里就不舒服、难受，然后就说坏话，这叫嫉妒。

贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心这些烦恼的根是愚痴。愚痴就是不明真相、真理，导致当下心里没有了真正的安乐，同时又在造业，将来要遭受无穷无尽的痛苦。一般的凡夫，所想与所行都是背道而驰的，所求和所得也是不一样的。为什么会这样呢？因为愚痴！

这是成年人的境况，真的可怜。

“老年迷惑身心衰”：老年人的身体不灵活，坐下或起来都很困难，心也衰败了，头脑也不灵活了，什么也记不住，什么也想不起来，还特别失落。想听到一些消息，但没有人



跟自己说；想跟年轻人一样做点什么，但是谁都不理会自己，心里也非常痛苦。这就是老苦。

无论是未成年人、成年人还是老年人，都离不开沉迷、放逸的状态。每天都这样虚度光阴，同时又在造业，将来还要继续在六道轮回中流转，遭受无穷无尽的痛苦。这都是因为放逸。

无论处在哪个时期，如果能以正知正见守护身口意，就不会放逸，不会造业，也不会有那么多烦恼。但是现在的人，无论是小孩子还是成年人都没有这个能力，也没有正知正见。少许人有一点正知正见，但是在遇到对境的时候，根本提不起来正知正见。

如果我们能够时时刻刻以正知正念守护自己的三门，无论是何种身份，无论何种条件都不会放逸，不会造业，也不会烦恼。老年人虽然身心衰败了，但是在遭受老苦时也是一样。其实老了也没什么可怕的，越老离西方极乐世界越近，越老离阿弥陀佛越近，这是好事，但很多老年人都不明白。虽然说求生净土，但是越老越痛苦。其实老了好，死了更好。死就能往生了，就可以见到阿弥陀佛了。虽然很多老年人也想见阿弥陀佛，但却不想死，哪有这样的？

贪等愚痴所惑众，沉溺恐怖轮回泥，
若尚未止贪痴心，则成卑劣入恶道。

“贪等愚痴所惑众，沉溺恐怖轮回泥”：此处主要讲的是贪心和愚痴。每一个众生无始劫来就在六道中轮回，是何时开始轮回的，谁也说不清楚，因为没有开始。为什么会在六道中轮回呢？因为愚痴。有了愚痴才有烦恼，有了烦恼才造业，这样就形成了轮回。

什么叫愚痴？就是不明诸法的真相和真理。佛讲因果和

轮回等，如果对这些道理不明白，没有生起定解，就是愚痴；佛讲无我和空性，如果对这些道理没有生起定解，也是愚痴。什么是诸法的实相真理呢？从相上讲，因果和轮回等是诸法的实相真理；从体上讲，无我和空性是诸法的实相真理。众生不明白这些道理，对这些道理没有生起真实的定解，这就是愚痴。有因就有果，有了无明愚痴就有了烦恼。贪心也是轮回的一个根。在十二缘起中，贪心是根本。如果对世间或对今生不留恋，对轮回没有欲望，就不会轮回。

众生无始劫以来，沉迷在轮回里。在一个智者或比较有修行的人看来，轮回是非常恐怖的。无论是恶道还是善道，即使是天界，也属于轮回。轮回充满了痛苦，没有丝毫安乐。

佛经中把轮回比喻成罗刹洲，那里到处是吃人的罗刹，他们见到人就追赶，抓住后吃肉喝血。我们若是到了那样的地方，哪有安全，哪有快乐啊！多恐怖，多可怕啊！

还可以把轮回比喻成火坑。在火坑里哪有快乐，哪会安全啊？六道轮回处处都是这样，是一个非常恐怖的地方。我们现在做人也很苦，但是有时候感觉不到苦，因为已经迷惑了、颠倒了，把苦当成了乐，把假当成了真，觉得很好，也很快乐。其实轮回中没有一处是快乐的，处处都是假的，都是痛苦的。虽然有时候我们认识不到，感觉不到痛苦，但不等于没有痛苦。

就像在前面讲过的，地狱的众生会偶尔昏迷过去，他们认为这是最舒服的时候，他们把这种状态当做了一种快乐。昏迷的状态怎么能是快乐呢？同样，人不认为轮回是痛苦的，也像处于昏迷状态，但实际上都是痛苦的。

“若尚未止贪痴心，则成卑劣入恶道”：现在我们得到了人身，并且闻到了佛法，如果能用佛法断除贪心或痴心，就有解脱的机会了，否则还要继续在六道中轮回，遭受无穷



无尽的痛苦。所以，我们得到了人身，闻到了佛法，这是唯一的机会，大家不能错过这个机会，一定要珍惜，让自己解脱，让自己成就。

虽然我们得到了人身且闻到了佛法，具有了解脱的机缘，但这是非常不可靠的，因为无常嘛！我们随时都有死亡的可能，随时都有失去佛法的可能。虽然还没有死，但是也会失去佛法。

生命是无常的，随时都会死去，犹如狂风中的油灯，随时都会熄灭。但我们根本没有想过今天会死，也从来没想过现在会死。我讲过很多次，现在我们遇到了佛法，还有这么好的条件，但一切是无常的，一旦出现了违缘，就会失去这个机缘。违缘是非常可怕的，有些是内心或自身的违缘，有些是外在的违缘。外在的违缘不算什么，也容易对治，但是自身的违缘，尤其是内心的违缘非常可怕，很难对治。一旦出现这种违缘，会失去修行的机缘。所以大家一定要分秒必争，全力以赴，让自己解脱，让自己证悟。

放逸魔王之铁钩，虽于宝座宝伞中，
若未加以谨慎者，刹那迁入险恶处。

根据原文，这段偈颂这样翻译更合适一些。

“放逸魔王之铁钩”：放逸就像魔王的铁钩一样。

“虽于宝座宝伞中，若未加以谨慎者”：在宝座上，在宝伞下，给他人说法或灌顶的上师，看似德高望重，讲起道理来口若悬河。但是一定要谨慎，不能放逸；一定要以正知正见守护自己的三门。否则，也容易堕落。

这种人更容易犯错误，因为有很多人恭敬、赞叹，这也是一种麻醉，容易令自己失去理智。随心所欲，容易做错事，容易犯戒，容易堕落。在《大圆满前行》里有一个公案。有

一位上师，持戒清净，有很多弟子，法讲得非常好。有一天中午，他看到外面有很多鸟雀，心里就想：如果我是个将军，能有这么多士兵，就会消灭敌人……仅仅生起了这样的念头，后来真的还俗当上了将军，然后带兵打仗，杀了很多很多人，最后堕入了地狱。他仅仅生起了这样的念头，就有了这样的后果。可见，如果不谨慎，不小心翼翼，是很容易堕落的。

还有一种人，像以前的国王，现在的领导，也算是人上人，也容易犯错误。比如很多人位高权重，威风凛凛，但是因为贪污，过几天就进监狱了，甚至被判死刑了。若不注意，不谨慎，就是这样的下场。所以时时都要小心谨慎，注意防范，以正知正念守护自己的三门，不让三门放逸，不要犯错误，不要造业。

“刹那迁入险恶处”：放逸就像魔王的铁钩一样，一刹那就会把你牵入险恶处。即使你是国王，是上师，也要注意。

妙龄少女僧人敌，贿赂王法法官敌，
守护劣眷主人敌，此等怨敌毁诸众。

“妙龄少女僧人敌”：对于一个男性出家人而言，女性是最大的敌人；对于一个女性出家人而言，男性是最大的敌人。若是你能降伏他（她）是最好的，否则就要远离。为什么说异性是最大的敌人呢？因为若是不远离，经常接触容易犯戒。如果你有这种能力，能够不动摇，还有教化他的能力，就可以接触；否则，就要躲得远远的。所以我们经常讲“少看少联系”。有人想，看都不能看啊？是，看都不能看，因为这是最大的敌人。

现在快到像法时期了，虽然表面上有出家人，有僧宝，但如果相续中没有清净的戒律，就不是真正的僧宝。这是快

到像法时期的一种前兆吧。大家得人身不容易，出家更不容易，一定要珍惜。其实学佛、修行也不是必须要出家。如果选择了出家这条路，就好好地做一个出家人。出家有出家的要求，出家有出家的戒律，如果真心想出家，想用这种身份弘法，就一定要遵照这些要求、戒律做，这样才会有功德。

所以，作为出家人，不要接触异性。少看，少接触，少联系。有的人觉得没有事。暂时是没有事，再看再看，再接触再接触，会越来越不好，最后就会犯戒，所以要远离。

“贿赂王法法官敌”：法官应该是客观公正的，若是受贿，就不可能做到公正，所以受贿是法官最大的敌人。

“守护劣眷主人敌，此等怨敌毁诸众”：每个人的身边都会有很多人，会有品行不好的“劣眷”，要远离这种人，不能将他们留在身边。无论是上师还是领导，如果把这种人留在身边，甚至去保护他们，会毁了自己。比如，当有人批评他时，自己去袒护他，避免他人的批评，偏听偏信等，这样会毁了自己。历史上有很多皇帝或大人物，就是被身边的人毁掉的。所以要远离这种人，否则后患无穷。

众人财富如闪电，身如浮泡无常性，
我等陷于病魔中，甚多逆缘围困故。

“众人财富如闪电”：财富犹如闪电，非常无常。

现在很多人都追求财富，其实这犹如龙树菩萨所讲“积财守财失财皆为苦”。积累财富的过程是种痛苦，守护财富的过程是种痛苦，失去财富的过程也是种痛苦，始终都是痛苦。一般人都是这样，在积财、守财和失财的过程中，会造各种各样的恶业，将来要堕落恶趣，感受痛苦。

真正的财富是修来的，若是自己真正能行善积德，财富自然就会来。很多高僧大德，虽然要的不是财富，但是也都

来了。即使不要也有，这才是真正修来的财富。他们没有追求财富，所以也没有积财的痛苦。守财也是如此，一屋子的黄金犹如一屋子的牛粪，他们不会在乎这些，所以也没有守财的痛苦。失财也是如此，一屋子的人民币或是美元，就是一屋子的废纸，他们不会留恋的。对这种人来说，不会有任何的障碍，不会有任何的痛苦。

如果你没有超越财富，去追求、执着财富，就是种痛苦。如果你真正超越它了，就无所谓了，有也行没有也行。财富犹如闪电，非常无常。也许今天拥有了万贯家财，到了明天就一无所有了，这就是无常；上辈子是个富人，可能下辈子就变成了穷人；上辈子是穷人，也可能下辈子就变成了富人，都是无常的。所以不要太执着这些，一切随缘，有就有没有就没有。我们有一句法语：有多大福报就享受多大福报，不要执着，否则也是一种痛苦。

“身如浮泡无常性”：我们所执着的身体，就像水面上的水泡，看似很美，但是一碰就破灭了，风一刮就消失了。

大家一定要明白：无论是身体还是生命，犹如水面上的水泡般无常。这是通过比喻来说明的。

“我等陷于病魔中”：我们都陷于病魔中。“病”指疾病。很多人都觉得自己很健康，其实没有健康的人，只要是肉体就会有疾病！血肉之躯怎么能没有病患呢？都有病患，只是有的被发现了，有的没有被发现；有的感觉到了，有的没有感觉到而已。我们的身心不自在，都是魔导致的。若没有魔，身心就自在了。魔有内在的魔和外在的魔。外在的魔是心的显现，这些魔很容易侵入身心。尤其是邪思邪见重的人以及肩神比较弱的人，很容易招魔。有各种各样内在或外在的鬼魔会潜入人的身心，让人不得自在。

“甚多逆缘围困故”：在世间做任何事都违缘重重，在



出世间学法也是如此。佛在经中讲，人都有自己的所愿，只有真正有福报的人，才能所愿皆成。若是福报小的人，所愿是不会成就的，会违缘重重、障碍重重。

现在有些居士上山参加百日共修，不久就出现了违缘；有些人剃度出家了，不久就出现了违缘；还有些人内心产生了障碍，对上师、对法生起了邪见，信心不足。这都是魔。

我们现在修行，内外密的违缘都很多。对外在的违缘，我们一般都能看到，也能发现，但是也有看不到，无法发现的。内在的违缘，更是很难看到或发现，尤其是密违缘。自己认为是好的是对的，实际是不好的是错的。这就是愚痴到了极点，心迷惑到了极点，自己却无法发觉。自己认为都是对的，都是好的……实际上是一种魔，是魔的化现。这才是真正的违缘，但是自己很难觉察。我们的学修违缘重重，所以，真的很难！

我现在越来越觉得学佛太难了，真正成就就更难了！虽然现在学佛的人相对来说比较多，表面上看似很精进，但是真正能成就，能坚持到最后的有几个啊？不会有几个的！所以说非常难！

犹如风中之残烛，无有少许可依赖。
何故不思当来事，依然放逸安心住？

“犹如风中之残烛，无有少许可依赖”：风中的残烛很容易熄灭。同样，一切法都是这样，没有一个是可以依赖的，没有一个是恒常的，没有一个是不变的。所以不要沉迷其中，也不要去执着这些。缘来缘去，缘聚缘散，一切随缘吧！就像看电影一样，有些人在那计较，但是比较理智的人就知道，都是演戏嘛，打就打，骂就骂……一切都是这样，都是如幻如梦。这叫成就。原来如此！来了去了，聚了散了，生了灭

了，好了坏了，自自然然，就让它自然地发挥吧……这就是大自在！

“何故不思当来事，依然放逸安心住”：一切法都没有可依赖的，竟然还沉迷其中，还执着这些，为什么不思维未来的事？学佛修行的人都这样，其他的众生就更不用说了。人都是这样，根本不想死的事情，根本不想中阴身的事情，根本不想来世的事情。

去年我生病的时候才知道，还要面对死亡，还要面对中阴身，还要面对来世，真的，这些才是头等大事，这些才是真正的问题啊！我们生活上、工作上的事，都不算什么事，死亡是大事，中阴是大事，来世是大事，为什么不去想这些呢？

当时密勒日巴尊者为什么跑到山上？他说，当想到死亡太恐怖，就害怕了，所以跑到山上修行。最后他不怕了，因为他知道死亡的真相了，“原来如此！”就没有什么可怕的了。我们现在也不怕死，但并非是因为明白真相而不怕，而是因为不明白不知道才不怕的，就是所谓的“不见棺材不掉泪”！

面对死亡，面对中阴身和来世，才是头等大事，才是我们应该考虑的。但是很多人根本不想。谁想过今天死亡的事？谁想过中阴身的事？谁想过来世的事？“我会不会死？”“我死的时候是怎样？”“出现中阴身的时候，我会怎样？”“我怎样面对中阴身？”“来世怎么办？”“我怎样面对来世？”……谁都没想过吧！这样还算是修行人吗？我们根本不算修行人！一天二十四小时，我们根本没有想过死亡，根本没有想过中阴身，根本没有想过来世，所以我们根本不是修行人，根本不是学佛人。

真正的学佛人、修行人，应该时时刻刻都想到死亡，想



到中阴身，想到来世，然后去做准备，准备面对死亡，准备面对中阴身，准备面对来世。既然我们不能逃避，就要做好准备。只有做好了准备，到时候才不会害怕，不会恐怖，不会手忙脚乱。那时，自己能把握，真正能自主，这叫解脱，这叫大自在！

但是，我们现在都没有这样做。不用说没有准备好，连想都没想过，大家想过吗？自己看看，如果没有想过这些，你就不是一个真正的学佛人，不是一个真正的修行人。是否是学佛人、修行人，以这些标准来衡量。

为什么不想这些？每天这样放逸，心里一点不着急、不害怕，还很安心。晚上睡觉，睡得特别舒服，七八点了还不想起来，想再睡一会儿；吃的时候更沉迷，玩儿的时候就更不用说了。这就是所谓“乐着造，哭着受”——造业的时候乐乐呵呵地造，受果报的时候哭着喊着受。我们这些凡夫都是这样的。所以，应该好好反省，好好观察一下自己。

一切高贵终将堕，一切荣华终衰竭，
一切美好终丑陋，有为诸法岂未见？

“一切高贵终将堕”：即使再高贵，也终将堕落。

“一切荣华终衰竭”：一切的荣华富贵，也终将衰竭。

“一切美好终丑陋”：即使再帅再美也是无常的，几年后就会丑陋。犹如草坪上的花朵，几天、几个月后就凋谢了。

“有为诸法岂未见”：有为法的法相就是这样的。一切有为法都是无常的自性，大家不要执着高贵的身份、地位，执着荣华富贵，也不要执着男人、女人，再帅再美也如草坪上的花朵，几个月后就凋落了。一切都是无常的，一切都是虚假的，都没有可执着、可留恋的。

自当反省深思维，设使如今未谨慎，
则己不知自过失，他人劝说亦难知。

“自当反省深思维，设使如今未谨慎，则己不知自过失”：平时不反省、不思维自己的所做所行、所言所语、所思所想，就不会知道自己有何种过错，也不知道自己做了何种坏事，造了何种恶业。如果不反省、不内观，怎么能知道自己的过失呢？怎么能知道自己所犯的罪业？

“他人劝说亦难知”：身边有人劝说“你这样做不对，也不能这样说”，甚至直接指出他的过错，但对方也很难接受。

他不知道自己的过错，更不会接受他人的劝告，还觉得自己很好，认为“我是个好人，是个善男子（善女人）”。若是有人劝说，就生气了，要打架了，跟别人吵：“怎么这样说我？我哪儿不好？我何时犯错误了？”劝也没有用，劝不动啊！

现在的学佛人当中也有很多这样的人。告诉他：“不要这样，你选择的路，你这样做是错的……”但是不听。作为上师，我说都不管用，都不听。自己不知道错，他人劝说也不接受，这种人就是无药可救！

大家平时应该多反省，多思维观察自己的言行和起心动念，这样很容易发现自己的过错，也会接受他人的劝告。从现在开始，应该郑重、谨慎、注意，任何时候都小心翼翼。

“则己不知自过失”：我们每天都要忏悔，上晚课就是忏悔。但是很多人不愿意上晚课，不知道自己往昔造下的恶业有多深，也不知道自己当天造下的恶业有多严重，所以没有惭愧心。因为没有这种动力，所以就不想上课。有的人虽然上课了，但也是马马虎虎地跟着别人念。还有一小部分人



稍有点精神，看似法喜充满，但也没有想自己造下的恶业和犯下的错误，只是想晚课的功德利益，想好的方面，在那自娱自乐，实际上并不是真正的法喜充满，还是没有明白。

忏悔时应该这样思维："往昔所造下的恶业，所犯下的错误就不用说了，即使是当天所犯下的错误，所造的恶业，就会使自己下地狱，甚至下金刚地狱……"心里恐怖才会真正生起惭愧心，才是真正的忏悔。就如书上所讲，这时是汗毛竖立，热泪盈眶啊！

你们上晚课时，我有时候也来看看，观察观察，但是没发现有这样上课的。新来的居士还好一点点，时间久了也这样了。在山上时间比较长的人，快成为佛教油子了，根本就没有什么感应。如果自己再不小心，再不调整，很容易变成佛教油子，最后通过佛法也很难调伏，很难救度。佛法可以调伏任何人，通过学佛可以改变任何人，但是很难调伏佛教油子。这种人因为时间长了，道理都懂，什么都会，但是法没有融入相续，给他讲再多的道理，传再殊胜的法也不起作用。这种人非常可怕，最后无药可救，即使贤劫千佛同时降临，也度化不了这种人。希望大家都不要变成佛教的油子！

有些人刚到山上时，经常流泪，有时因感恩而流泪，有时因忏悔而流泪，哭得不能自已，我在法座上看着都不好意思。但是现在都不会哭了，眼泪已经哭干了吧？这种现象很可怕！所以大家一定要反省，一定要把法融入相续，这是非常重要的。

如果大家想弘法利生，就要有修有证，否则怎么能弘法利生呢？自己的容器没有东西，怎么灌给别人啊？这是很重要的。

相遇种种对境时，自心如犬无主见，
讥笑浅薄之人时，尚自以为得赞颂。

从世间的角度来讲，是指不稳重的人；从佛法的角度来讲，是指没有定力的人。

“相遇种种对境时，自心如犬无主见”：当遇到对境的时候，自己没有主见，总是跟着别人跑。这种人就像跑在主人身边的小狗一样。小狗总是跟主人，主人去哪它就去哪。

从世间的角度而言，不稳重的人就像芦苇，风怎样刮，它就怎样摇。风往这边刮，它就往这边摇；风往那边刮，它就往那边摇。这种不稳重的人是最不好的人。我特别喜欢稳重的人，不喜欢随风倒的人。不稳重的人是不可靠的，这种人不能接触太多，不能留在身边。

从佛法的角度讲，不稳重的人是没有定力的人。现在的很多人都没有定力，听说这个好就学这个，听说那个好就学那个；今天跑这儿，明天跑那儿。

在前面讲过，智慧和稳重是做人的根本。麦彭仁波切把人比喻成一棵大树，树要有根。犹如树根般做人的根本是什么？就是智慧和稳重。如果树没有根，就不会有茎、枝、叶、花和果。同样，如果没有稳重，就不是真正的人。如果没有稳重，也不会有惭愧、不放逸等功德。所以稳重是最重要的。

从佛法的角度讲，稳重还是我们经常讲的诚心和一心。如果心不诚，不是一心，是不会有成就的。所以要诚心诚意、一心一意，这是成就的根本，也是佛法的根。

如果没有一心一意，就不会有其他的功德，也不会有任何成就。我们经常讲“一心不能二用”。如果不一心，站在世间的角度也是不对的，更何况在出世间。

“讥笑浅薄之人时，尚自以为得赞颂”：有些人的所谓赞颂，从世间的角度来看，就是一种玩笑、讥笑，但是有些人听了，却认为是别人对自己的赞颂，因而洋洋得意。

从佛法的角度来讲，当听到别人说自己有何种功德、如



何好时，就真的认为自己如他人所言了。其实不是！他人心里明白你是一个什么样的人。但是现在很多人都爱听这种假话："你多年轻、多美啊……"自己是否是这样的自己最清楚。但是有人喜欢被他人这样吹，越吹越高，越吹越飘。

无论是世间还是出世间，不稳重，没有定力，都是一种很大的过失。

如物过秤知轻重，如是二规衡量时，
以彼所显之成绩，推知众人之贤劣。

物品用秤称过，才知道它的轻重。同样，以《二规教言论》所讲的这些功德、做人的标准来衡量、观察，才知道自己是个好人还是个坏人，自己是个善人还是个恶人，自己有功德还是没有功德。若不这样衡量，是不会知道自己的。

为什么我们要学这些经典、论典？就是要通过这些观察、衡量自己。以前也讲过，佛法就像镜子，用它照自己，才能照出自己的真面目；佛法就像秤，用它称自己，才知道自己的轻重。

我们都有这个毛病，根本不知道自己到底是个好人还是个坏人。有时候像个好人，有时候像个坏人；有时候像个善人，有时候像个恶人。你们有没有这种感觉？我有这种感觉。有时候觉得自己像个好人，感觉挺好的，但有时候觉得自己像个坏人；有时候觉得自己像个善人，但有时候觉得自己像个恶人。观察自己的起心动念、言谈举止，对自己也是很失望的，自己是一个真正的恶人。有功德和没有功德也是如此，自己去衡量、观察才会知道。

通过观察，如果觉得自己是个好人，那你做了多少好事？如果你觉得自己是个善人，那你做了多少善事？若是自己做的坏事太多了，这辈子造的恶业太多了，那你就是个恶

人，就是个坏人。

看你自己做的这些，衡量一下，才会知道自己是坏人还是好人。有的人说："我要学佛了……"一坐真的像个菩萨。有的人头发一剃，红法衣一穿，好像一夜之间成佛了……以前造的恶业都忘了？不可能一夜之间成佛吧！

当然也有一夜之间成佛的，就像以前印度的恩扎布德，就是一瞬间成佛的。但你是不是这种人？你是不是成佛了？这个要自己看。如果你没有成佛，你自己造的那些恶业、坏事还在你的相续中，还是你这个人做的。

有些人真的有这种毛病，仿佛一坐就成了菩萨，头发一剃就成了佛，好像自己什么过失也没有，只看别人的过失，这个错了那个又错了……难道自己就没有过失了？其实，只剃掉头发没有什么意义。把头发剃掉的同时，是不是将一切烦恼都剃掉了？如果是这样，那你剃头就有意义了。否则，如果烦恼依旧、习气依旧，你天天剃头发也没有多大意义。所以，应该多反省自己。

有些人学佛很晚，有些人出家也很晚，在你的一生中，杀生、偷盗、邪淫什么没有做过？自己所做的这些坏事、恶事不可能一下子全部消掉，为什么不反省？为什么不忏悔？这是很重要的。不能仅仅剃掉头发，在这里上一两堂课，就觉得自己很了不起，什么都烟消云散了。这是不可能的事！如果你不去反省、忏悔，到死亡、堕落的时候，你会后悔的！但那时已经来不及了！

我们在念经的时候，应该念自己的过失与过错；我们剃头的时候，要剃除自己的过失与过错。发心"我再也不要有这些过错，以前做过的恶事，都要忏悔！"这样我们学佛、出家才有意义。

只有以这些教言进行观察、衡量，才能知道自己是好人



还是坏人，是善人还是恶人，到底是功德大还是过失多。

有些愚痴浅学者，自其出生至衰亡[12]，
犹如一日所经历，一生碌碌无作为。

有些人没有智慧，总是放逸，虚度光阴。无论是从世间还是从出世间的角度讲，一辈子都不会有任何成就。

从世间的角度来讲，没有什么成绩、荣誉。凡夫均是如此，生活、工作……每天重复着相同的事情，如此轮回着……这种人没有更高的人生目标，也没有特别的追求，虽然天天都很忙碌，但是最终也没能成功，也没有得到任何荣誉。其实，人应该有目标，应该有追求，应该做对自己、对社会都有益的事情。

从出世间的角度来讲，很多人虽然信佛也在学佛，但是一事无成，就这样虚度光阴。对自己而言，最终没有解脱，更没能成佛；对弘法利生的事业而言，也没有做过广益众生的事情。还有很多人，虽然学佛很多年，但是没有什么收获，也没有什么改变。

这种人就是“犹如一日所经历”，一辈子都没有什么作为。有一句谚语：生，自己不知道；死，他人不知道。虽然来过这个世界，但谁也不知道，就这样死了。大家不能这样。无论世间还是出世间，都应该有目标，有追求，这样人生才有意义，才不会虚度光阴。

在座的各位都应该反省，用这些教言衡量自己，改变自己，这是最重要的。观察一下，自己有没有人生目标？有没有追求？如果有目标、有追求，那么有没有掌握方法？如果没有方法，最终也不会成功。如果掌握了一些方法，也要观察这些方法是正确的还是错误的？如果是错误的方法，那么

---

[12]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第十二讲。

最终的结果也是竹篮子打水——一场空，这样也没有什么意义。

从世间的角度来讲，每个人都应该做对自己和社会有利益、有意义的事情。从出世间的角度来讲也是如此。我们现在修净土与大圆满法，这都是今生解脱、即身成佛的方法。一旦自己确定了这样的目标或所求，一定要全力以赴地去实现，这是很重要的。倘若能做到这样，那么你来到这个世间才有意义，你的人生才有价值。

此处讲，碌碌无为的人一辈子犹如一日所经历。很多世间人的生活和工作就是如此，日日循规蹈矩。很多学佛人的修行也是这样，天天糊里糊涂地上课、听法，但是并没有真正去领会，也没有真正去提高自己内心的境界。这都是在虚度光阴。

博学智者每日间，行持法财欲解脱，
彼等圆满四德故，最终获得大成果。

一个具有智慧的人不会浪费光阴，不要说一辈子，哪怕是一分钟也不肯浪费，时刻都在做一些有意义的事情，圆满四德——法、财、欲和解脱。此处主要讲圣者七财，这些才是所修，也是真实的福报。

第一，信，即信念。信念要坚定，比如我们信佛，坚信很重要，若是你能坚信，最后一定会成就的。否则，也许刚开始很有精神，也很努力，但是最终会半途而废，不会有任何成就。

第二，戒，即戒律。如果你某种有信仰，比如信佛，肯定有很多该做和不该做的戒律，要用这些戒律来约束自己，来指导自己的思想和行为，否则是非常可怕的。

每个教派都有自己的戒律。信佛有信佛的戒律。佛讲了



很多戒律，无论是在家还是出家，都有很多该做和不该做的。该做的要做，不该做的就不能做。

第三，闻，广闻博学，尤其是出世间的解脱之法。

第四，施，即施舍。自己的受用或能力都要奉献给他人。为了创造和谐，必须要用这种方式方法。如果有这种精神，用这种方法，团队、社会乃至世界才会和谐。如果总是自私自利，只顾自己，哪里都不会有和谐。

如果自己有能力，拥有一些受用，就要分享给他人，这种做法就是布施。虽然在表面上看，是在利益他人，但实际上是在利益自己，这也是一种窍诀。上师如意宝在《胜利道歌》中讲："若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。"若是自己想得到究竟的利益，暂时利他是种窍诀。若能这样做，才是真正地利益自己。

第五和第六，知惭和有愧。无论是否有信仰，人都应该有惭愧心。有些人对自己和他人总有一些不利的言行，对此应该有一种知惭和有愧的心。

人都会犯错误。一旦做出了违背良心和道德的事情，要有惭愧之心。如果自己的言行直接或间接地伤害了他人，直接或间接地对社会造成了一些不良影响，也应该有惭愧之心。也许当时因烦恼重、习气重而没能控制住，但事后一定会慢慢改过，这也是一种进步，也会逐渐圆满的。

第七，智慧。无论是世间还是出世间，都有很多的取舍之处。如果你对此不迷惑，真正能了知，甚至能取舍和掌握，这就是智慧。

智慧是不可缺少的。稳重、不放逸等功德的基础就是智慧。如果缺乏智慧，所谓的稳重不是稳重，而是固执；所谓的不放逸也不是不放逸，而是较真。有些人虽然看似很认真，看似很执着，实际上都是错误的。

智慧是首位，智慧是根本。不用说佛法，即使是世间法，若是没有一点智慧，做任何事情都不会成功，最终还会给自他带来很多烦恼和痛苦。现在社会上很多人都是这样的，忙来忙去，搞来搞去，最后给自他都带来了很多烦恼和痛苦。

其实，很多人不是没有好的发心，可以说出发点是好的，但是因为缺乏智慧，所做的事情还是错误的。总之一句话，如果缺乏智慧，所做都是错误的。

《二规教言论》讲的是人规和圣规，也就是世间和出世间的很多取舍之处，大家应该多了解，才会有一定的分辨和取舍能力，这是很重要的。

现在很多人想一步登天，根本不去闻思这些经典和论典。一无所知还想成就，甚至想成佛，这是不可能的事！即使成佛了，也是一个迷惑的佛，实际不是佛。不要痴心妄想！

无义抑或失义者，皆从放逸而生故。
应当日日时时中，以不放逸而行事。

“无义抑或失义者，皆从放逸而生故”：放逸的人有很多，并且所做的都是无义或失义的。

首先讲“无义”。放逸者所做都是无有意义的事。

现在社会上有很多这样的人，整天在外面吃喝嫖赌，不好好生活，也不好好工作，所做都是无有意义的事情。这些人每天还特别忙，昼夜颠倒，晚上到一些场所造业，白天睡觉，一点空闲也没有。所做的一切，在暂时与究竟上给自他都带来了伤害与痛苦。不能这样！

从出世间、佛法的角度讲，有些人也在做一些无意义的事情。虽然学佛甚至出家了，但还在忙世间的琐事，整天打妄想，起分别念。我们的妄想太多，正知正念很少，几乎没有正知正念。我有时候观察自己，妄想太多，分别太多。妄



想与分别都是愚痴到极点的一种表现与结果。还有些人虽然学佛了，甚至出家了，但是每天都在搞世间这些没有用的琐事，这都是无义的事情。

既然大家已经学佛了，甚至出家了，应该去对治这些妄念与分别，要放下世间的琐事。世间的一切随缘就 OK 了。我们有一句法语：放下才能得到，随缘才能顺利；你真正随缘了，才会顺利。但是我们放不下，所以永远也得不到；我们不随缘，所以总是不顺利。

大家应该学会放下，学会随缘。放下、随缘均不能缺乏智慧，否则都是错误的。若是缺乏智慧，虽然看似放下，实际是放弃，是种造业；看似随缘，实际是种随便，是种过错。为什么我说“放下不放弃，随缘不随便？”若是有智慧，就是放下；若是缺乏智慧，就是放弃。若是有智慧，就是随缘；若是没有智慧，就是随便。所以，根是智慧，智慧是最主要的。大家一定要想尽一切办法，让自己具有智慧，让自己的智慧增长，这样，你的一切会逐渐圆满。这一点毋庸置疑。

下面讲“失义”。此处，失义也即我们以前讲过的“业际颠倒”。

从世间的角度讲，有些人刚开始发心很好，做事也很有规矩，但是一旦得到了一些地位、钱财，人就变了。以前没有权力、地位的时候，人还很善很正，一旦有了权力、地位，就开始滥用权力、无恶不作了，最后的结果是人财两空，进监狱甚至被判死刑了。还有一些人没有钱财的时候，是很好的一个人，家庭很和睦，一旦发了财就变了，在外边混，无恶不作，家庭也不和睦了，最后家破人亡，落得个悲惨的下场。现在社会上很多人都是这种情况。这就是业际颠倒。

按佛法的角度来讲，很多学佛人也有业际颠倒的情况。刚开始发心很好，信心百倍，尤其是一些新皈依、刚接触佛

法的居士，但是过几年就变了，对谁都生不起信心，也没有法喜了。一些出家人也是如此，时间一长，法喜没有了，人也变了。

还有一种业际颠倒者，就是明白了一些佛理，也能为大家做些事情，就开始有了一些不如法的行为，开始诱惑他人了。骗不了老居士和有正知正见的人，就从新接触佛法的，什么也不明白的人那里下手。欺骗、愚弄这些人，让他们做这个做那个，以盲引盲，最后害己害他。现在真有这样的人。表面上明白一点，也能做一些事，然后去迷惑一些人，搞这个搞那个，从中牟取一些利益。有些人做得太过分了，影响了家庭，影响了工作，最后工作和家庭都没了，落到这样的地步。这都是业际颠倒。

此外，一些人刚开始学佛时还很精进，最后又不学了。有些人出家的因缘不是很具足，但是非要出家，最后又还俗了，又回到世间造业了。这些都是业际颠倒。

以上这些无义和失义者，“皆是放逸而生故”，都是因为放逸产生的。若是能以智慧去观察，以智慧做取舍，任何时候都不会做无意义的事情，也不会失义。因为放逸，没有通过智慧去观察，也没有以正知正见摄持，才有了这样的结果。

“应当日日时时中，以不放逸而行事”：应当在日日时时中，以不放逸而行事。先以智慧观察、辨别，然后取舍、决定，最后践行，就不会犯下无义或失义的过错。这是至关重要的。

聪明智慧非究竟，聪明邪慧狡猾因，
诡计多端假精灵，此乃放逸之过失。

这也是一种放逸的过失。



虽然聪明，但是没有智慧；虽然掌握了很多知识、方法，但是却没有用到正道上。

现在社会上有很多这样的人，虽然很聪明，很有知识，很有能力，但都用在一些恶事上了。比如，一些科学家或学者的聪明和才能没有用到正道上，专门研究怎样杀生，怎样毁灭敌人，制造出很多具有杀伤力的武器。世间还有各种各样欺骗的手段，也是这些聪明人研究出来的。很多人为了赚钱，不择手段，这都是对社会、对人类有害的。正是这种所谓的聪明人的存在，才有了这些手段、方法，令害己害他的事情频频发生。

从佛法的角度讲，有些人虽然明白了一些佛理，也掌握了一些方法，但没有用到正道上，甚至拿佛法去造业，以盲引盲，伤害自己，伤害他人。

我希望在座的各位，无论是居士还是出家师，如果真想弘法利生，就要有如下的能力：第一，精通三藏；第二，具足三学。如果不精通三藏，或是不知道佛法的教理，很难弘法，也很难利生。尤其是如果自己没有修证，在相续中没有戒定慧三学的功德，也不可能真正利益众生。将来对众生、对佛教的危害也是非常大的，就是以盲引盲、害己害他，这是非常可怕的一件事。所以，在没有能力之前，不要做弘法利生的事情。先让自己具有这些能力，然后去弘法，这样对人类、对佛教，意义都非常大，贡献也非常大。我们之所以建立实修小组和僧团，就是有这样的目标和愿望。大家一定要好好地为实现这个目标和愿望去努力。

还有一种是小聪明者，也是放逸的过失。

在世间上，有些人总耍小聪明，最后大家都对他生起了厌烦心而远离他。其实人都喜欢实实在在的人，不喜欢狡猾的人，不喜欢耍小聪明的人。我从小就是这样，我想很多人

都应该这样吧。如果有人喜欢狡猾的人，他自己肯定也是一个狡猾的人；如果有人喜欢那种耍小聪明的人，他自己肯定也是那种耍小聪明人。除此之外，没有人会喜欢和接近那种人。

从佛法的角度讲，我们学佛人当中也有很多狡猾、耍小聪明的人。无论是学法还是依止上师，都不是诚心的。有的人认为："没关系，我多亲近几位上师，也许其中一位上师能度我；我多学几个法门，也许其中一个法门能度我。"其实，具德的上师都是平等的，法门都是平等的。能否成就，要靠自己的缘分和信心。各有各的缘分，如果你有信心，都一样能成就；如果你没有信心，是不会解脱，不会成就的。

这些狡猾的，飘忽不定的，脚踏两只船的人，是不会有任何成就的！但是有些人就爱耍小聪明，那就耍吧！

若是从佛法的角度来讲，这种耍小聪明的人更不会有任何成就。因为佛法里强调的是一心、诚心。只有一心，才能成就；只有诚心，才能成就。一心、诚心是成就的根本！无论你学修何种法门，无论你依止哪位上师，都要一心一意、诚心诚意，这样才会成就，才是如法的。如果耍小聪明，最终耍的是自己，不会有任何成就和结果！

如果自己有一定的定力，身心不会受影响，可以亲近其他的上师，研究其他的法门，但是要具备这个前提很难。尤其现在有很多人，学佛时间都不长，最长也就几年，信心还没有稳定，还没有真正生起定解！大家不能飘忽不定，否则会影响自己的修行。

狡猾和小聪明，都是放逸的过失，都是因为缺乏智慧产生的。也可以说，是自己不谨慎，言行随心所欲导致的，是因为放逸产生的。狡猾和小聪明都是不好的！



纵然胸怀宽广者，性情疏懒事不成，
如无利害海底石，此乃放逸之过失。

有些人看似胸怀宽广，很有度量，其实这种人“性情疏懒事不成”，并非真正以智慧打开了心量。他不知道什么是利与害：若是利益他，他没有什么感觉；若是伤害他，他也没有什么感觉。对他有恩，他也不报；跟他有仇，他也不报。无论是世间还是出世间，都有很多对自己有利的人与事，他也不在乎；无论是今生还是来世，都有很多对自己有伤害的人与事，他也不在乎。这样的人犹如海底的石头。石头的本质是冷与硬，在海底泡多少年也不会有任何变化。同样，这样的人不知利害，也不会有任何变化。

从世间角度来讲，这些人并不是真正放下了，不是放开了心量，而是什么都不在乎，不知道好歹。这是特别不好的。

从出世间角度来讲，自己应该了知利害之处，应该有一定的取舍。有些人做点事非常难，说一百遍也不做，虽然答应得很好：“好好好，做做做……”但就是不做。在我们这里发心做事的人当中，也有这样的。这是否真正放开了心量，都放下了，什么感觉都没有了？不是！其实，真正都放下了，不可能没有感觉。这种人也是因为放逸导致的，可以说是一种放逸的过失。如果不放逸，他一定会观察，谨慎地取舍，不会这样的。

少闻浅学无智者，急躁从事如涌潮，
随心所欲乱身心，此乃放逸之过失。

孤陋寡闻，不具知识和智慧的人，做事特别急躁，今天想做这个，明天又想做那个，没有任何头绪，最后令自己焦头烂额。不能这样，做事不能太急躁。先观察再决定，然后通过正确的方式、方法去完成，去实现，这是具有知识和智

慧的人的做法。

从世间的角度来讲，很多人都想搞出点名堂，急于求成，今天搞这个传销，明天搞那个传销。传销是骗人害人的！学佛人里竟然也有很多这样的人，妄想不劳而获，真是难以理解。一个学佛人为什么要搞这些？可能太着急了，太想赚钱了。很多人说的都好听："我赚钱用来弘法"，"我赚钱用来供养"……其实不需要！用搞传销挣来的钱是不正当的，若是拿这样的钱来做事，叫邪命活，是不好的。

有些人心态不稳定。比如有些人找工作，今天到这个公司上班，明天到那个公司上班，后天又到另一家公司上班，换来换去……做生意也是这样。学佛人当中也有很多这样的情况，学学这个法门，又学学那个法门。有些人很着急："我要解脱"，"我要成佛"，"我要走捷径"……今天学这个，明天学那个。结果，最终不知道从哪里入手，也不知道该怎样去修了。接触的上师太多，接触的法门太多，见一位上师接一个法，法本摞了一沓。皈依证有很多，法名不计其数，自己都不知道叫哪个名字好了；接的法太多了，自己也不知道该念哪个法了。刚开始接一两个还能念完，早上念这个传承，晚上念那个传承。后来越来越多了，八个、九个、十个、二十个，根本就没时间念了。不念怕断传承，念又没时间……真可怜！最后像只无头的苍蝇一样。之所以处于这种状态，也许是因为成就的心太急切了。急也不能这样，急是没有用的。

无论是依止上师还是选择法门，都要先观察。比如依止上师，应该先观察再依止，不应该先依止再观察。现在很多人都是先依止再观察，这是不如法的。选择法门也是如此。如果你依止了一位具德的上师，一心一意地跟随他，他会给你安排所修的法门，你听从他的安排就可以了，不必为此操



心。你也不知道哪个法门殊胜，哪个法门符合你的相续，否则你也不是一般人了。好好地依止上师，好好地学修，坚持到底才是最重要的，但很多人都无法坚持。净土与大圆满法有前行与正行，但是很多人都不坚持学修，不按要求做。

大家不要着急，着急也没有用，好好地把握自己的心，让心态稳定下来。听话，依教奉行就 OK 了。修行不是要凭感觉、凭觉受的。觉受有的时候有，有的时候没有；感觉有时候好，有时候坏。这都是无常的、虚假的，都是不可靠的。只要有传承、有仪轨，按这个方法去做就可以了。也许有时候心里没有任何感觉，甚至生厌烦，这是心魔，一定要去对治。但这也是暂时的，一调整就过去了，不会长久的。

无论做什么都要先观察，然后再去做，这是很重要的。第一要有智慧，第二要不放逸，任何时候都要谨慎，要注意。只有这样仔仔细细、认认真真地去做，最后才会成就。否则，越是急躁，越会给自己的身心带来压力，结果不知所措，失去了方向，万事无有头绪，变成一只无头苍蝇，这也是放逸之过失。

虽无舍财布施心，不擅掌管自财食，
非空似空禁行者，此乃放逸之过失。

有些人不会管理自己的财产和受用，到处用，谁都用，是不是真正放下了对财产、受用的执着？是不是真正从心里都能施舍给别人，谁都可以用了？不是，是自己不会管理。

从世间的角度来讲，应该管理好自己的财产和受用。从佛法的角度来讲，无论是做供养还是做布施，也要看对境和时机。当对境出现，时机到了才可以做，不是随便遇到谁都可以做供养和布施的，否则也有过错。无论做什么都要把握适度，若失去这个度，都是过错。

尤其作为出家人，所享用的是信财和亡财，都是十方供养。以前佛在世的时候，对众弟子有这样的要求：衣服旧了、坏了也不能扔，实在没有可用之处，可以磨成粉，混在泥土里，抹在僧众大殿有裂缝的地方，不能浪费。

有这样一个公案：两个小孩子正在玩堆土堆沙子的游戏，佛走了过来，他们看到佛非常庄严，对佛生起了信心，要供养佛。但是他们没有别的只有土，于是就把土拿来供养佛，佛接受了他们的供养。但土不能食用，阿难问佛陀：这些土怎么办？佛说这是他们的供养，不能扔，拿回去和成泥，抹到佛住舍的裂缝处。

可见，使用信财、亡财是非常严格的，不能随便。现在很多人非常随便，这是一种过错。

从世间角度来讲，要好好管理自己的财产。做布施和供养时，也要以智慧观察和取舍，不能随便，否则也是一种过错。做供养时，首先要观察对方，是否是殊胜的对境，是不是真正的出家人或成就者？若是供养他了，对自他有利还是有害？观察之后再供养。做布施也是如此。不是对谁都可以做布施，要观察这个对境是否殊胜，是否是真正布施的对境？若是对他做布施，对自他有利还是有害？这些都是要观察的。观察之后再去做供养或布施，才是如法的，自己也不会后悔。

无论做什么事，如果都能这样很谨慎、很小心地去做，就不会生起后悔心。否则，如果很轻率、很盲目地做，有一天一定会后悔的。

有一些居士心很虔诚，今天做供养，明天做布施，但是过后知道了一些消息，知道了一些事情，就开始烦恼，甚至生起了邪见，其实没有必要。所谓“不赞不谤陌生师”，“不赞不谤一切人”。



第一，不赞不谤陌生师。对自己不了解的上师或善知识，不要赞叹也不要诽谤，不要亲近也不要伤害，没有必要。第二，不赞不谤一切人。对一切人，尤其是陌生人，最好是不赞不谤，因为你不了解他是好还是坏，到底是怎样的人。

现在有很多人做事，根本不观察，盲目做，这样肯定是有过错的，最终肯定会后悔的，这是不好的。做事情之前，应该先观察，没有必要盲目做，也没有必要冒险。比如，当你不了解自己供养和布施的对境是怎样的人，也无法确定是有利还是有害，最好是“不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人”。无论做什么都要把握好分寸，这是很重要的。

盲目崇拜，盲目追随都有过错。我希望跟我有缘的人以及跟我学修的人，都不是盲目追随，盲目崇拜的人。我不赞同这样的做法，也不希望这样的人留在身边，这是没有意义的。虽然我是凡夫，但若是大家真的通过观察，通过深思熟虑而做的决定，也是宿世的缘分。

大家一定要观察，无论做什么，都要谨慎，这是很重要的。

慈悲心续未究竟，任诸怨敌恣意行，[13]
众前坦露自本性，此乃放逸之过失。

“慈悲心续未究竟，任诸怨敌恣意行”：有些人纵容那些怨敌恣意妄行，对随便说自己坏话，伤害自己的人，不去做任何对抗。是否因为自己太慈悲了，把所有的众生都视为父母或儿女了？不是，是因为根本没有慈悲心，没有胆量，没有对抗的能力。从世间的角度来讲叫懦弱、胆小鬼；从出世间的角度来讲，不去责罚诽谤甚至违背自己的人，这也叫没有智慧。

---

[13]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第十三讲。

从世间的角度来讲，当别人对自己说恶语，受到别人的伤害时，自己也受影响，也非常烦恼痛苦，恨意难平，但是却没有勇气去对抗，也不采取任何措施去反击。这种人不是好人，也不是真正的人。在任何时候都要恩怨分明，有恩要报，有仇也要报。

从佛法的角度来讲也是如此。如果有人诽谤、违背自己，也应该责罚的。佛在世的时候，也有很多类似的情况。当时有很多犯戒或捣乱的人，佛对他们也有很多责罚。从出世间的角度来讲，内心是要慈悲的，但是所采取的手段或方法可以有各种各样的，对不同的人应该采取不同的方法。在表面上，可以有软的，也可以有硬的；可以有忿怒的，也可以有寂静的。人和人是不一样的，有些人需要软的方法——表扬、赞叹等，这样他就会进步；有些人不能用这种方法，越表扬、越赞叹就越猖狂，对这种人要用硬的方法——压伏、惩罚等。

即使你的慈悲心再究竟，从出世间的角度来讲，也要分辨善恶、取舍善恶。在前面也讲过，对坏人，对不听话的人，要惩罚、呵责，否则他就会越来越猖狂；对好人，对比较精进的人，要表扬、鼓励，否则他就会失望。从世间的角度来讲，要恩怨分明。

“众前坦露自本性”：时间久了，大家都知道他是个不知好歹的人，是个恩怨不分的人。最终，大家都会知道他的秉性和人品，坏人就会随心所欲，甚至骑在此人的头上；好人也不愿意帮助他。

“此乃放逸之过失”：这也是一种放逸的过失。若是有智慧，进行观察，郑重谨慎地取舍，为人处事时就不会有这种过错，对个人来说不会有烦恼痛苦。

未证诸法如幻相，身语行为不约束，



故受众人之呵责，此乃放逸之过失。

“未证诸法如幻相”：是不是证悟了诸法的实相，证悟了大空性？真正证悟了大空性的时候，一切显现如幻如梦，也没有什么可执着的。但是，下述这种人并非如此。

“身语行为不约束，故受众人之呵责”：自己的言行没有约束。之所以这样，是不是他真正证悟大空性了？是不是了知了诸法如梦如幻的真相了？不是。是不是真正获得了大自在，万缘放下了？也不是。

从世间的角度来讲，有些人没有主见，也没有人生目标，跟谁都能混在一起。哪里有热闹，就跑到哪里；哪里有事情，都参与。说话也是如此，随便顺口就说，时间久了大家都厌烦他，会呵责他，说他的坏话，甚至会远离他。

其实，若是没有特殊意义的情况下，热闹的地方是不能去的。一些事情也要通过观察，以智慧来判断，自己该不该参与，该不该去做。有些是自己不该参与或不能做的。如果什么都参与，什么都做，不但没有好结果，甚至会令人厌烦、远离。

从出世间的角度来讲，有些人不约束言行，觉得自己已经证悟空性了，觉得自己已经获得大自在了，说话、做事都很随便。现在社会上有很多这样的人，吃肉喝酒等，无恶不作。很多愚痴的人还把他们当成成就者，恭敬供养，这时他们就更猖狂了。

有的人爱说大话：“没有善，没有恶，不用取舍善恶……”其实，他们没有明白此理的真正含义。禅宗里讲，无论是白狗还是黑狗，咬出来的血都是红的。同样，无论善念还是恶念都是障碍，都要放下。的确如此，如果不执着，都不是障碍。如果执着了，都是障碍，不可能没有善恶，不可能没有

取舍，但是有些人不明白。大圆满里也讲“无取无舍”。从诸法的自性，从空性的角度来讲，是没有取舍；但是从显现、因果的角度来讲，需要取舍。若是不取舍，就堕落无边了。当见解上有这种过患的时候，其言行上也会有很多的偏差，这是造业的。佛在经中讲“误见大空性，毁坏慧浅者”，如果没有正确地认识大空性，会彻底毁坏智慧浅薄的人。

有这样一个公案：一个地方开法会，来了很多人。当时主持法会的上师给大家讲空性。法会结束以后，有个人回去逮住一只羊说：“没有你这样的所杀，也没有我这样的能杀。”于是就杀了这只羊，这是因为没有真正明白空性的真理。现在社会上的一些人也是如此，认为“没有取舍”，吃喝嫖赌什么都做，其实这都是错误的。

大家一定要有智慧，有辨别的能力，不能盲目地信任、崇拜。无论他的名气有多大，无论他的势力有多大，都是没有用的。我们要依法不依人。应该“依法”，以佛法来衡量，以智慧来衡量，正确的就是正确的，错误的就是错误的；不应该“依人”，不能因为他的名气大、势力大，就盲目信任、盲目崇拜。若是一个智者，即使对方权力再大，势力再大，名气再大，威望再大，也不可能盲目信任和崇拜。你的行为不如法，就是不如法；你造恶业了，就是造恶业了。佛当时之所以强调“依法不依人，依了义不依不了义”是有必要的。

不仅在汉地有这种现象，藏地也有这种现象。一些藏民不懂佛理，不明白取舍之处，也盲目崇拜、盲目追随。有些人说：“你看，那些藏民都拿着哈达去礼拜、供养他了，他肯定是个大成就者……”藏民去又怎么了？藏民也是迷茫者啊！无论在哪里都一样，都有迷茫、愚痴的人。

我们是依法不依人。我们通过闻思，了解了很多佛法，掌握了很多取舍之处，应该以佛法为标准，观察取舍，衡量



对错，这是很重要的。若盲目崇拜、信任和追随，最后毁坏的是自己，伤害的是自己。

从世间的角度讲强调自我保护，从出世间的角度讲更强调自我保护。这一点更为重要！因为这是在保护解脱之命，保护慧命。慧命是不能轻易断掉的，不能轻易毁掉的。大家一定要有这种智慧和能力，这是非常重要的。

我们现在学修经典和论典，也是为了具有这种智慧、能力。提高自己的智慧和能力，是很重要的。有些人到这里来，跟大家一起听一听，过后就忘了。有些人虽然身在闻法的行列，但是根本就没有谛听，没有用心去体会。这都属于闻法方式中讲的“覆器之过”，是闻法、修法过程中要断掉的一种过失。有些人虽然也在这里听了，相对来说听得也很明白，但是出了这个大门后，就像全部抛在了脑后或都留在了大殿里一样，这是“漏器之过”。我们在闻法、修法等任何时候，都要断掉这种过失。还有一些人也来听法、修法，但是内心经常生起分别念，生起烦恼。看这个人生起贪心，看那个人生起嗔恨；看这个人生起嫉妒，看那个人又生起傲慢。大家都观察自己的相续，看看自己的起心动念。

有些人来这里以后，东看西看，有些作为对境而生贪心，有些作为对境而生嗔恨心。看到表现比较好的人就生嫉妒心，看到表现不好的人就生傲慢心，“我比他强，我比他好”……这叫傲慢。心总是在分别，总是在动。看看自己的念头，是善还是恶？基本都是恶的。烦恼的根是什么？是愚痴。贪嗔痴慢疑五毒俱全，在这听法、闻法、修法，不但没有功德，反而有罪过。这就是闻法时的“毒器之过”。你的容器里有很多好吃的，但是掺进了毒就不能食用了，否则会要命的。同样，虽然这里是清净道场，虽然大家都在闻法修法，但若是掺杂了烦恼分别，不但没有功德，反而有罪过，

将来要遭受痛苦的。

我们闻法、修法都要如理如法，同时还要提高自己的辨别和取舍能力，这是很重要的。

“此乃放逸之过失”：这也是一种放逸的过失，也是因为没有智慧，没有进行观察，没有郑重、谨慎而导致的。否则，不会有“身语行为不约束”的情况。

未生厌世出离心，性情孤僻不合群，
自他诸现视如敌，此乃放逸之过失。

“未生厌世出离心，性情孤僻不合群”：有些人相续当中没有真正生起出离心，也不是真正厌烦世间的一切，只是“性情孤僻不合群”，跟谁都合不来，把自己关在一个地方。

“自他诸现视如敌，此乃放逸之过失”：“自他诸现”，即自己与他人的显现；“视如敌”都看成了敌人，令这种人烦恼、痛苦。这也是放逸带来的过失。

社会上有很多这样的人，跟亲戚不联系，跟朋友不联系，跟谁都不联系，只是一个人。学佛人当中也有很多这样的人，跟在家或出家的同修道友都不联系、不接触。为什么这样呢？就是看不惯——看不惯这个，看不惯那个；觉得烦——这个烦，那个烦，都是烦。

因为自己的心不清净，所以一切显现都不清净。自己性情古怪，跟谁都很难相处，跟谁都很难合得来，这种人是最悲哀的。应该尽量将一切观为清净，这样处处都是清净的，自己心里也会欢乐。但是，在这种人的眼里，因为看一切都是不清净的，所以心里始终都是烦恼痛苦。

从世间和出世间的角度来讲，相处时要不近不远，保持距离，把握适度，这是很重要的。若是太疏远了不好，走得太近了也不好。



现在我们学佛人当中有很多这样的情况。一些在家人中，有些人走得特别近，一起合作做一些事情，总在钱财方面有一些来往，其实这都是不好的。修行人之间应该是道友，在学修方面可以互相合作，互相帮助。也有很多人一起做生意，有一些钱财上的来往，最后都成了生起烦恼的因。刚开始都是善缘，但最终很多都变成了恶缘。所以我不赞同这样做，希望不要有这种情况。

出家人里也有很多这样的情况。有些人走得特别近，吃在一起，住在一起，还互相借钱，借衣服，借各种东西。其实我是最不愿意借钱的。你借给他的时候他很欢喜、很高兴，还的时候肯定很不高兴。其实没有必要找这些麻烦，不要有太多的来往。不要走得太近，会出问题的，最后一定会成为生烦恼的因，善缘会变成恶缘。

所以大家一定要管好自己。都是道友，学修方面必须要互相帮助、共同进步，但是在其他方面少接触、少来往，这样好一些。

有些人好像是性格的问题，不能自主自立，必须要找一个人相伴。今天跟这个人好，时间一长又不好了，又跟另个人好。为什么啊？自己管好自己多好，也没有那么多烦恼。身边多了一个凡夫，就是多了一种麻烦，有什么好的？但是，这也要掌握适度，有些人又太过了，跟谁都不和，这样也不好。

“此乃放逸之过失”：其实这都是因为放逸而导致的过失。

彼违时境之正量，种种行为之过患，
皆由未经细观察，放逸之因所产生。

“彼违时境之正量”：上述这些过失，有些是在时间上

有违背，有些是在境界上有违背。

时间上的违背。这件事这样做没有错，但是时间上没有掌握好。本来是件好事，是应该做的，但是时间早了或晚了。如果在时间上没有把握适度，也是一种过失，也会给自己带来很多的烦恼和痛苦，也会给自己带来障碍和违缘。

境界上的违背。有些人站的境界太高了，但实际上还没有达到那种地步。其实，一个瑜伽士、成就者行持普通凡夫的行为，一个普通的凡夫行持成就者的行为，都是错误的。有的人行为跟境界不相应，自己的境界还没有达到那个层次，就不能有那种行为；有些人达到了那种境界，但行为没有跟上，也是一种过失。

“种种行为之过患，皆由未经细观察，放逸之因所产生”：这些过失都是因为“未经细观察”，没有经过详细观察。其实，即使详细观察了也没有用，首先要有智慧，有智慧了再观察，再做决定。在前面也讲过，智慧是根，在有智慧的基础上才有不放逸，才会谨慎，才会注意。这些过失，主要是没有以智慧仔细观察的缘故。

有些是在时间上没有把握好，有的是在境界上没有把握好，导致这些行为都变成了过失，给自己的今生来世都带来了很多烦恼和痛苦。第一个原因是没有智慧，第二个原因是没有进行观察，不够慎重。

倘若行为已偏袒，不能圆满士夫义，
谨慎一切行无碍，犹如日月不著空。

“倘若行为已偏袒，不能圆满士夫义”：如果你不能把握分寸，不能把握适度，过度了，就不可能圆满自己的所愿所求。

一个人有很多人生目标，有很多要完成的任务。但在任

何时候，若是不能把握分寸，不能把握适度，这些所求都不会圆满，都不会成就。

“谨慎一切行无碍”：大家应该有智慧，能谨慎。在具备智慧的前提下，进行观察、辨别、取舍，这样一切所行会无有障碍地成就、圆满。

“犹如日月不著空”：虽然日月在虚空中运行，但虚空不会阻碍它的运行。同样，若是有智慧、能谨慎，一切所行都会无有障碍地成就圆满。

言行举止之定准，当依无欺如来教，
及与具相善知识，复次亦依自正见。

言行举止都要有种标准。无论是说话还是做事，不能随便说，随便做。是对还是错，是善还是恶，是该做还是不该做，是能做还是不能做，都不能以自己的感觉来判断，不能跟着自己的感觉走。

社会上有很多人说“没有事，随着感觉走吧！”感觉都是错乱的！还有些人凭着自己的直觉做判断。你的感觉、直觉都不一定正确。你觉得是善，不一定是善；你觉得是恶，不一定是恶；你觉得是对，不一定对；你觉得是错，不一定错。其他诸多判断，如能做还是不能做，该做不该做，都是如此。

那以什么标准来衡量？以如下标准来衡量：

第一，依如来教，即佛的教言来衡量。我们现在用一生的时间闻思修这些经典和论典，主要是为了学习佛的教言，明白这些道理。佛的教言是最正确的，一切都要以佛的教言为标准，以此衡量，这是很重要的。现在很多人不知道自己在犯何种错误，也不知道自己有何种不对，也不知道自己有何种过患与罪恶。这都是因为不明佛理，不了知佛的教言导

致的。

现在有些人，根本不愿意闻思这些经典和论典，觉得不用了解太多，明白太多，很容易就能成就。有些上师、善知识也爱这样讲。以前密勒日巴依止过一位上师，他说的话太大了，所以没有利益到密勒日巴。那位上师说：“白天修白天成就，晚上修晚上成就，若是真正的具缘者，福报大，不用修也能成就。”其实从法本身来讲，大圆满正行确实是这样的。但是，密勒日巴当时不是这种根基，他听后，认为自己以前学咒术学得特别快，一般人都学不成的，因此肯定自己是个具缘者，是个具大福报的人。所以也不学修，饿了吃困了睡。几天后上师来了，问他有何种境界。密勒日巴说什么也没有。上师说，自己说的话太大了，你太懈怠了，我们两个好像没有缘分。你还是去找玛尔巴吧，他是你宿世有缘的上师，他才能利益你。然后密勒日巴找的玛尔巴上师。

现在有些“上师善知识”也说大话：你不用学，我给你窍诀，你就能成就。有的说：你只供养我就行了，就能成就。如果是这样，伟大的佛陀为什么转三次法轮呢？为什么要传八万四千法门，讲那么多道理呢？直接让弟子供养自己就行了，就能成就了；或者直接给弟子传授一两句窍诀就可以了。但这都是不可能的事！

有些弟子也是如此，不愿意闻思修，这是一种过失。如果你真心想解脱、成就，一定要闻思修。这是解脱成就唯一的方法。

只有闻思修才有能力，才知道什么是善，什么是恶；什么是对，什么是错。在不同层次里，有不同的善恶标准；在不同的境界里，有不同的对错。对境界低者，也许是一种过失；而对境界高者，则是一种功德。境界不同，根基不同，因缘不同，福报不同，这些标准也会有变化的。所以，没有



绝对的对错，也没有绝对的善恶。要有智慧，依靠佛的教言，这是最好的。

首先，要依止佛的教言，但是你要有这个能力，否则也有难度。

第二，依止善知识，听善知识的指导。依止善知识后，要听话，要依教奉行，这才是真正的依止。暇满难得包括“师已摄受”这一条件，如果你没有上师善知识的摄受，你的人身就不是暇满的人身，这样就没有解脱的机会和条件。

师已摄受是很重要的，依止一位具德的善知识是很重要的。依止善知识时，一定要先观察再依止。依止以后，就要依教奉行。以前我们讲过《沙弥五十颂》，即使是在这部小乘颂词中也讲道：依止善知识的时候，除了刷牙饮水、礼佛（绕塔）、上卫生间这三件事不用请示，其他的事情都要请示，要以这种方式依止上师善知识。若是从密宗的角度讲，就要将自己的身口意都交给上师，一切由上师安排，这叫真正的依止。大家观察一下，自己有没有真正依止善知识，有没有真正依止上师？自己问自己的心，自己观察自己的言行才会知道。如果没有做到，尽管表面上皈依了，也听闻他宣讲的法了，但实际上还是没有真正地依止上师善知识，也没有真正得到上师善知识的摄受。

如果你能如理如法地依止上师善知识，一切都听从他的指导，事事都依教奉行，他就会告诉你什么是善与恶，什么是对与错。在不同的境界里有不同的善恶，在不同的境界里有不同的对错。“没有事，几年前我问过，上师说对……”那不一定，也许你的境界提高了，也许你的境界下降了，几年后再问的时候，上师可能说“不对”。“怎么不对呢？您以前不是说对么？”以前对，但现在不对。可能有这种情况，这是不一定的。其实，如果能如理如法地依止上师善知识，

他随时都可以指导你、帮助你、纠正你。

第三，依靠自己的正知正见。我们以正知正见去取舍、辨别、选择、决定，这是最可靠的。

其一是佛的教言，其二是善知识的指导，其三是自己的正知正见。这三者是最可靠的，可以以此为标准进行衡量。除此之外，别的都是不可靠的，也不一定是正确的。

此三之外诸他语，皆为种种分别染，
亲人抑或非亲人，听从彼等有何用？

“此三之外诸他语，皆为种种分别染”：除上述三者，其他的话语都是被分别所染的，听从那些话语没有什么用处。

“此三”指三种：

第一，佛的教言是最正确的。作为学佛人，作为佛弟子，应该以佛的教言作为唯一的衡量标准。别的教言是对是错都不好说，所以没有必要去依靠。

第二，一心一意、如理如法地依止善知识。通过观察依止了上师善知识以后，应该听从上师善知识的指导，没有必要再去听从别的上师善知识的指导。每一位上师善知识都有自己的所化众生，都有自己教化众生的方便和善巧，各不相同。比如偈颂和仪轨各不相同，本质上并无矛盾。但是自己应该念哪个偈颂、哪个仪轨，怎样去做，内心对此充满矛盾，这就是自寻烦恼，自找麻烦，没有必要。

法门都是一体的，一精通一切精通，具德的上师善知识也都是一体的，都是佛的化现。但是你依止的时候，听从自己的上师善知识的教言就可以了，没有必要听从别的，这样就不会有矛盾冲突、烦恼痛苦了。有些人接触的法，接触的善知识太多了，心里都是矛盾冲突，学修上也出现了难以对



治的障碍和违缘，这是非常可怕的。人对什么都会执着，尤其是对法、对传承的执着，让你放下你放不下，让你断掉你断不掉，这样最终很难成就。道理是这样的，事实也是这样的。你自己观察、决定吧，谁也不会勉强你。

第三，正知正见。

除此三者外，其余都是不可靠、不正确的。

“亲人抑或非亲人，听从彼等有何用”：无论是亲人、朋友，无论是何种人，所说的都不一定是正确可靠的，你听从、跟随这些，没有什么用处。

不用说世间人，包括学佛人在内，都特别喜欢、相信道听途说。其实，凡夫大部分都是这样的：只要高兴了，无论你好还是不好，有功德还是没有功德，都会对你赞叹不绝；如果有一天你得罪他，他不高兴了，无需任何理由，就转而诽谤你，说你的坏话。所以，这些有什么可靠的？相信这些有什么用呢？

他不是以真相真理来赞叹或者诽谤的。若是以真相真理为标准，听他所言是有用的，相对来说也有一定的可靠性。但并非如此，他仅是凭自己的感觉而赞叹或诽谤。赞叹你是因为他高兴了，不用理由，也并不知道你是否具有功德，不知道你是好人还是坏人。好人有其标准，功德有其标准，他都不知道，如何去衡量，仅凭自己的感觉，一高兴就赞叹你、说你的好话。如果你总是纵容他，在乎他的做法，他很容易变本加厉。你说话有一点点不合适，表现有一点点不对，他就不高兴了，诽谤你，说你的坏话。你是否有这些过失和错误，他不知道，也不会考虑，仅仅凭自己的感觉而肆无忌惮地说。你还很相信这些，在乎这些，重视这些，有何用呢？

你所做的事情是对是错，他没有分辨的标准。只要你让他满意，你所做一切都是“对”的；只要你没有让他满意，

你所做的一切都是“错”的。你相信这种人，在乎这种人的言行，听从这些，没有任何意义。

任何时候，都应该以上师三宝作为见证者，以善恶因果做为标准来衡量。自己在上师三宝面前问心无愧就行了，在善恶因果面前没有过错就行了，这是最可靠的，也是最正确的。作为一个修行人，一个真正的好人，应该这样抉择，不应听信那些凡夫没有用处的话语。

谨慎筹划未来事，纵使失败亦无悔，
事前细致作观察，无悔而住极为要。

“谨慎筹划未来事，纵使失败亦无悔”：自己通过智慧观察，郑重谨慎地去做一件事情，即使结果不尽人意，没有成功，但是也不会后悔。因为这是通过自己的智慧去观察的，经过深思熟虑，最后去决定行持的，否则，自己一定会后悔的。现在有些人成办各种事情，做了各种决定以后，最终生起了后悔之心。没有通过智慧观察，没有郑重谨慎地去行持，就是这样的结果，这也是不好的。

“事前细致作观察，无悔而住极为要”：自己应该以智慧详细观察，郑重谨慎而决定，小心仔细而行持。这样无论最后的结果如何，都不会后悔，这是最重要的。对错善恶都没有绝对的标准，主要是自己不后悔。

我到汉地弘法，在藏地建这样一个汉众道场，都是我自己谨慎观察而决定、行持的。无论结果怎样，无论有多大压力，我都不会后悔。

我以前也给大家讲过，到汉地弘法已经十年多了，这些年中，我接触的人多，身边的人也不少，大家对我真的非常恭敬，对我非常好，我有今天也是因为大家。但是在这十年当中，我也为大家付出了很多，我所有的精力都放在了大家

的解脱和成就上。我现在真的是问心无愧。如果我对大家不负责任，没有尽心尽力去做利益大家之事，我自己肯定会后悔的，心里也肯定会有一些愧疚，但是我现在真的没有。

大家也是一样，若是有一些不恭敬，甚至有忘恩负义的行为，这也是自己的过错，自己心里应该有一些愧疚。谁也不要怨谁，谁也不要恨谁，都是自己要承担的。我们都是相信佛法、相信因果的人。佛法里讲，谁造谁受，如是因如是果，丝毫不虚。我不会做令自己后悔、愧疚的事情。也许极少数人对我有一些不恭敬及违背的行为，但这也是自己的事。尽管我表面上为此肯定有高兴或不高兴的时候，有一些忿怒或寂静的显相，但是我心里不会恨任何人，也不会怨任何人。作为一个学佛人，作为一个大乘行者，无论走到何种地步，大家可以相信，我心里不会怨恨任何人，也不会舍弃任何人。但是因为缘分，可能也有暂时离别的，但是最终我都不会舍弃。

之所以说“上师要观察弟子，弟子要观察上师”，也是这个道理。密勒日巴尊者说过，若是上师不观察弟子，犹如跳悬崖一般。有缘众生（弟子）中，若是有破坏誓言的情况，将来我可能要陪他们一起下地狱。若是这样的结果，我也没有办法，虽然这不是我所希望的，但无论是在地狱还是在哪里，我都不会恨，也不会怨任何人。这是我自己的承诺，我自己立下的誓言。我作为凡夫，若是真的下地狱、遭受伤害的时候，也不知道能不能做到。但我是承诺过的，也是立过誓言的，我相信我能做到。

如是无悔之欢喜，悦意无垢之月影，
由不放逸海中现，故当恒依谨慎行。

“如是无悔之欢喜，悦意无垢之月影，由不放逸海中

现”：若没有后悔，心情必定是欢喜、悦意的，犹如无垢之月影会显现在大海中；若是有后悔，就不会如此。如果无有后悔之心，那种欢喜、愉悦就能在不放逸中产生。不放逸就不会后悔，无论何时，心里都能欢欣喜悦。

“故当恒依谨慎行”：“恒”即一切时，一切处，一切人。在一切时、处、人中，都应该郑重谨慎，以正知正见行事，这是至关重要的。

这几天都在讲不放逸，这也是一种不可缺少的功德。无论是从世间还是出世间的角度来讲，不放逸都是很重要的。大家不要放逸，应以智慧谨慎取舍。

树根般做人的根本是什么？是智慧和稳重。树茎般做人的原则是什么？是有愧和不放逸，这二者也是很重要的。



五 正 直

一棵大树有根、茎、枝、叶、花和果[14]。同样，做人也有很多规矩与原则。树根般做人的规矩与原则指什么？指智慧和稳重。树茎般做人的规矩与原则是什么？就是有惭愧心和不放逸。今天讲树枝般做人的规矩与原则——正直。

无论何时，人都要正直，要公平公正。

如果没有树的根、茎，就不会有树枝。树枝是由树茎而生的，而树茎又是从树根中长出来的。树根是根本——先有树根，才会有茎和枝。做人也是如此。前面讲过，做人也有做人的规矩与原则。如果不按规矩，不按原则做人，那么从表面上看是人，实际也不是真正的人，不是好人。

成为一个正直的人，第一个条件就是智慧。世出世间都有很多学处，若是对这些学处不迷惑，能了知，有辨别和取舍的能力，这叫智慧。要想做一个正直者，在为人处事的过程中做到公平公正，首先必须要有智慧。要知道利害之处，也要了知善恶之处，还要有对治、辨别对错的能力。否则，尽管认为自己很公平，很公正，但实际上不一定是真正的公平、公正

从世间的角度来讲叫有知识，从出世间的角度来讲叫有智慧，这是很重要的。现在很多人其实也不是很坏，但是为什么却变成了坏人呢？很多人在本质上是好人，但是为什么在为人处事中却变成了坏人呢？就是因为缺乏智慧，没有辨别取舍的能力。有辨别取舍的能力，才叫有智慧。无论在世间还是在出世间，智慧都是很重要的。

佛传讲了很多法门，都是为了让众生生起智慧。如果真

---

[14]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第十四讲。

正要到达彼岸，必须要靠智慧。如果没有智慧，即使做得再多，再努力，也不会有成就的。其实在世间也是如此，如果没有智慧，没有按《二规教言论》中所讲的这些道理去衡量，以这些标准去观察，我们所做的很多事情都是坏事，自己也成为了坏人。

智慧是第一，极为重要！如果能懂得“二规”，能证悟这些智慧，就可以说自己有智慧了。那么，无论是在世间还是在出世间，都不会误入歧途，也不会遗憾终身。

第二是稳重。稳重也很重要。稳重是指自道行不退转。人要公平公正，在一切时、一切处中不能退转自道。无论是世间还是出世间，都要以智慧去观察，然后再决定是否去做。一旦决定了就不能退转。

无论在何种情况下，于一切时、一切处中，都要稳重。“我要公平公正，要为对方着想……”很多时候要站在别人的角度去思维、处理一些事情，但是无论怎样，都不能退转自道。如果退转了自道，没有自己的主见，舍弃了自己的决心，就不是真正的公平与公正，也不是真正地理解他人，为他人着想了。我们应该理解对方，要为对方着想，但是无论何时都不能舍弃自道。不能动摇自己的决心，不能舍弃自己的信念。否则，就不叫公平公正了。所以稳重很重要！

有愧和不放逸也是如此。

有愧也是我们要具备的条件和功德。什么叫有愧？就是对下等恶劣之事心生厌烦。第一，对下等恶劣之事生厌烦心，就不会做这些事；第二，在因果面前，在上师三宝面前，在自己的良心面前，在父母和师长面前，不做不公平、不公正——伤天害理的事情。

不放逸。对一切取舍处都恒时郑重、谨慎。如果做不到这些，那么在很多时候可能就做不到公平与公正，这样就不

可能成为正直之人。

以上所讲的智慧，稳重，有惭愧心和不放逸，都是前提条件。只有具备了这些品性，才能成为正直之人。因此，不能忽略前面这些做人的原则和规矩。

公平正直天人道，虚伪狡诈邪魔道，
趋入天道住天门，趋入魔道住魔门。

“公平正直天人道”：能做到公平和正直的人，走的是天人道。之所以称“天人道”，是指他的今生来世都会快乐。一个公平公正的好人，一切时都会顺利如意，今生来世都会快乐。

“虚伪狡诈邪魔道”：之所以称“邪魔道”，是指他的今生来世都要遭受难忍的痛苦。这种人事事都不会顺利，不会如意，都会痛苦。

“趋入天道住天门，趋入魔道住魔门”：正直之人住于天门，狡诈之人住于魔门。“住魔门”：行魔道，今生来世都会痛苦。

也许有些人会产生疑惑：有的人很狡诈，现世却很顺利快乐，很有福报，家庭也很幸福；有的人很正直，为人处世都能做到公平与公正，是被人赞叹的好人，可是现世中却不顺利，不如意，很痛苦。

之所以会有这样的疑惑，说明还是没有明白善恶因果的道理。善有善报、恶有恶报，这是永远不会有差错的，这是自然规律。为什么会有这种现象呢？以前也多次讲过这个道理。一个人各方面都做得很好，是一个真正的好人，但是却不顺利、不如意，现世中很痛苦，这是恶业要穷尽的表现。前世中所造的恶业，在今生迅速穷尽，以后的前途是光明的，会永远快乐。有很多这样的现象，也可以叫“重罪轻报”，

这是好事。还有一些狡诈的坏人，现世中很顺利，很如意，很快乐，这是善业要穷尽的表现。他前世中所修的那些善业，虽然果报很大很妙，但是他今生所造的这些恶业消耗了善果，并且善果会迅速穷尽，以后的前途将充满黑暗，永远要遭受痛苦。所以一定要相信因果。

因果不是佛制定的，而是一种自然规律。所谓“种瓜得瓜，种豆得豆”。同样的道理，善有善报，恶有恶报，这是不会有变化，不会有差错的，所以大家一定要相信。我们要行善，一定要建立这种正道，这是很重要的。我们的思想和行为都要善，都要正，否则就是魔道，也可以说今生来世都会感受痛苦。无论是思想还是行为，只要是正的善的，就 OK 了，就可以说是“趋入善道”了，今生来世都会快乐。

对人类来说，水性是湿的，火性是暖的，即使有一天水性变成暖的，火性变成湿的，善恶因果也不会变的，大家一定要相信！

郑重取舍苦乐时，自己如何他亦尔，
如是直士获富乐，狡者与此皆相违。

“郑重取舍苦乐时，自己如何他亦尔”：无论是从出世间还是从世间的角度来讲都一样，自己如何，他人也是如何。自己不愿意遭受痛苦，他人也不愿意遭受痛苦；自己想获得快乐，他人也一样想获得快乐。在佛法中，尤其是大乘佛法中所讲的“自他交换”也是这个意思，就是把自己放在他人的位置上想，把他人放在自己的位置上想。

从世间的角度讲，只有换位思考（你这样想，他也是这样想），才有公平公正，之前是不会有公平公正的。因为我们都有“我”和“他”的分别，分别“我”和“我的”，“他”和“他的”，继而产生怨恨。如果这种观念特别强烈，这种



习气特别严重，即使你自认为是公平公正的，实际上也不一定是公平公正的，因为你已经被贪爱与怨恨等烦恼迷惑了，已经迷失了，根本没有辨别取舍的能力。这个时候应该以实际情况，以正确理由来辨别取舍。不能凭“我”和“我的”来取舍。如果有强烈的我执我爱，有“我”和“我的”，就有“他”和“他的”，这样就会嗔恨，很难做到公平公正。

若要做到公平公正，就要换位思考：我想获得快乐，希望自己的亲人、朋友也获得快乐；我不愿意遭受痛苦，希望自己的亲人、朋友也不要遭受痛苦。他人也是这样想的。要这样换位思考。

但是，我们现在只希望自己和自己的亲人、朋友快乐、胜利；至于他人如何就无所谓了。如果你快乐、胜利了，他人就失败、痛苦了。所以，不能这样想！这个时候，应该看具体情况，肯定都会有理由，看哪种理由比较正确，比较可靠，依此来辨别取舍。

从佛法的角度来讲，更应该这样换位思考。一定要站在他人的角度，处在他人的位置考虑。如果是站在菩提心的角度，更要考虑他人的感受，考虑他人的利益。只有这样换位思考，才能做到公平公正，才能真正成为一个正直者。

贤者善行不赞颂，劣者恶行不呵斥，
恩重如山不在乎，慈爱如母无稍忆。

“贤者善行不赞颂”：有些人做得很好，做人也非常到位。从佛法的角度来讲，学佛如法，戒律清净，闻思修精进；从世间的角度来讲，重视仁义道德，严于律己。对这种人理应赞颂却不赞颂，即使对方做人做得再好，即使对方学修得再精进，自己也觉得无所谓。“不赞颂”就是不重视，不在乎这些。

其实一个人应该重视，在乎这些。如果自己对这些功德很重视、很在乎，内心很欢喜、很赞叹，自己在做人或学佛方面，也会逐渐有很大的进步，很大的转变。

“劣者恶行不呵斥”：那种性格恶劣的人，做人方面没有什么标准，尽做坏事，修法方面也非常懈怠，经常破戒。对这种人应该厌恶、远离，有机会应该制止、呵责他们，但是却无动于衷。

正直就是要公平公正。在为人处世的过程中，如果出现这种现象，该奖励要奖励，该惩罚要惩罚，该赞颂要赞颂，该呵斥要呵斥，不能黑白不分，也不能不取不舍。否则，这也是一种不正直的表现。

“恩重如山不在乎”：“不在乎”指不知恩报恩。父母、师长对自己的恩德大、恩德重，但也不在乎。

“慈爱如母无稍忆”：“如母”，比喻有人特别慈爱自己，像母亲一样。尽管有人如此慈爱自己，但自己却从不去忆念这种慈爱，不体会这种感情。这也是不正直的表现。

知恩就应该报恩。有人慈爱你，你应该忆念这种慈爱。比如应该经常忆念父母的爱、上师的慈悲，知道“这是在慈悲我，在爱我……”假如不报恩或不忆念这些恩情，对此不在乎，也是一种不正直的表现。

一个正直的人一定要有恩必报，他人对自己好，自己一定要忆念这种恩情，忆念这种慈爱。

前时所作无反省，现时善恶无辨别，
如是混淆不清者，此乃非正狡诈相。

不反省自己所做的事情。在做事的过程中，一定有做对或做错，做善或做恶的时候。倘若不去反省，也是一种不正直的表现，是狡诈者的形象。

一个人对曾经所做所处理的事情应该予以反省。如果发现有不公平的情况，应该有一些惭愧心，这样以后就能做到公平公正，成为一个正直之人。

有些人不但不反省过去的善恶对错之事，对现在的善恶对错之事也不去辨别，这种人不是正直之人，而是狡诈之人。

如果能辨别、反省，就能很郑重，很谨慎，这样才能做到正直。

宁与直士结怨仇，彼于己事尚有利，
不与狡者交亲友，饶益彼等反遭害。

宁愿与一个正直之人结怨仇，也不愿与一个狡诈之人成为亲友。即使与正直的人结上冤仇，他也不会无故冤枉人，无端诽谤人。一个坏人不需要什么原因，就会无故冤枉你，无端诽谤你。

为什么说宁愿跟一个正直者结怨仇，也不能跟一个狡诈者成为亲友呢？因为即使你跟一个正直者是敌对关系，他在任何时候也是公平公正的，你做了什么就是什么，他不会冤枉你，也不会诽谤你。若有人从中调解，你们和好了，他也不会再去做伤害你的事，或背后做其他手脚，因为他是一个正直的人。

现在很多人虽然表面上看起来很好，在背后却做很多手脚。对于一个狡诈者，无论你怎样善待他、利益他，他只会伤害你。只要稍有不对，或稍微涉及到他的一点点利益时，他就会反目成仇。所以说，不能跟狡诈者成为亲友。

宁愿与正直者结怨仇，也不能跟狡诈者成为亲友。即使与正直者成为了敌人，但由于他是正直者，他也不会陷害你，不会在背后使用一些下等手段。他有什么说什么，实事求是，这是不可怕的。但若是狡诈者，即使你是他的亲友，或者是

他身边最好的朋友，他也会伤害你、加害你，成为仇人，这是很可怕的。

直士正行护他人，情谊绵长如江河，
狡者交友为私欲，虽予慈爱终成怨。

“直士正行护他人，情谊绵长如江河”：无论在家里还是在单位，你跟他人接触的时候，都要做到正直。若任何时候都能站在对方的位置上想，能换位思考，很多问题都能迎刃而解，与别人的关系也会非常稳定。

与人交往要正直。就是在任何时候都要顾及对方，站在对方的角度考虑，这样就不会有想不通的时候，也不会有错的时候。其实各有各的难处，各有各的想法，没有什么不对的。比如说夫妻之间，领导和员工之间，如果能这样做，就不会有不和谐的事。但现在为什么夫妻不和睦，领导和员工不和睦？主要原因就是没有做到正直。

夫妻之间要互相理解，领导和员工也要如此。理解最重要！那怎样才能互相理解呢？就是换位思考。

比如说夫妻吵架、打架，这时应该站在对方的角度想：他（她）为什么生气，为什么这样说呢？然后要想：他（她）这样做一定是有原因的。能想到这些，就不会有冲突了。是啊！站在他（她）的角度想也没有什么不对的。但是我们没有这样想，总是站在自己的角度与对方对抗，然后相互之间就产生矛盾了。如果能换位思考就不会有矛盾的。相互之间没有相违的，都是通的，这样家庭才会和睦，夫妻才能白头偕老。

在单位，上下级的关系也是如此。领导有领导的难处，员工有员工的难处。如果彼此能这样想，就不会有矛盾。



理解很重要！真正的理解就是换位思考。

人正直，才能处理好关系，并且会维系好关系。

同修道友之间也一样。很多人在一起，一定有很多生活习惯以及思想等方面的差异。参加百日共修有几百人，从四面八方而来，各自的生活习惯，吃饭、睡觉等都和他人不一样，这都是正常的。一定要明白，人的生活习惯不同，家庭环境不同，文化背景不同，甚至民族也不同，所以不可能完全一样。如果能这样想，这叫理解。能理解是最好的！

因为都是凡夫，会有各种烦恼和习气。有的人嗔恨心特别重，一会儿就生气、不高兴了，这是正常的。因为他的嗔恨心重。如果你知道："哦，我们都是凡夫，都有烦恼，但他的嗔恨心比较重，所以他有时候生气，有时候不高兴，正常……"这叫理解，这样就不会出现矛盾了。

有的人贪心重，可能想吃这个吃那个，到斋堂要这个要那个，这也是正常的。如果你能这样想："我们都是凡夫，都有烦恼，虽然这个人的贪心比较重，但通过学佛修行，慢慢都能改变……"这叫理解。你能理解他了，就不会有太多的烦恼和矛盾了。

有的人嫉妒心特别强。别人学习好，得到赞叹和表扬，他可能背后会说："今天上师表扬他了，赞叹他了，但实际上他是……"说一些坏话。这也是正常的。这时你不要随声附和，而要想："哦，这个人嫉妒心比较重，开始嫉妒了……"不理睬他就行了，这也叫理解。

有些人傲慢心重。稍有一点世出世间的功德就傲慢，看不起这个人，看不起那个人。你也不要烦恼，应该想："哦，我们都是凡夫，只是他傲慢心比较重……"这叫理解。

有的人愚痴，什么也不明白，什么也不懂，傻乎乎的，或者是愚痴颠倒，这也没什么，正常！"哦，他就是比较愚

痴……”这叫理解。

在生活方面大家也不一样。有的喜欢穿厚衣服，有的喜欢穿薄衣服，有的喜欢穿华丽的，有的喜欢穿朴素的。每个人的爱好不一样，习惯不一样。吃饭也是如此，有的吃得快，有的吃得慢。随他去呗，吃得快就快点吃，吃得慢就慢慢吃，这都没有什么。睡觉也是如此。有的人不愿意睡得时间太长，有的人睡得时间特别长。有的人爱睡觉，有的人不爱睡觉；有的人习惯早起，很早就起来了；有的人不爱早起，日上三竿还在打呼噜。当然，现在百日共修期间，我们有作息表，大家肯定都要执行这个作息时间。若是在平时，对种种不同的习惯，也要理解！

修法方面也是如此。大家层次不同、境界不同，可能有一些不同的修持方法。有的人愿意坐着修，有的人愿意站着修；有的人喜欢磕头，有的人喜欢绕佛，何种意乐都有。所以，大家应该换位思考，这叫理解他人。只有这样做，才不会有那么多矛盾，有那么多烦恼，这是很重要的！

在世间也是，如果大家在家、在单位都能这样换位思考，就没有问题了，这就是智慧。如果能这样全面地考虑问题，全面地看待问题，而不是单独从一个角度或方面考虑，这种能力叫智慧。这样才不会有烦恼，也不会有障碍。这种智慧是很重要的！

道友之间相处也需要这样的智慧。有些人今天来这个道场，明天又去那个道场，在哪里都待不住，这种人肯定在哪里都不行。也许有些人仅仅只是想换换地方，换换环境，这样想也可以。但对这种人来说，在哪里都一样，待的时间不可能长，最后也不会有成就，不会有结果的。有些人就是这样，到一个新的地方一看，“啊，好殊胜！”其实就是一种新鲜感，过几个月就觉得与原来的地方相差无几，能坚持几



年就算不错了，然后又开始待不住，开始有事了。其实多事的人到哪里都有很多事，所以不应该换环境，而应该转变心态，这是最重要的！如果能转变心态，在哪里都一样；若不转变心态，在哪里都不可能待长久。

“狡者交友为私欲，虽予慈爱终成怨”：如果跟一个狡诈的人交友、接触，狡诈者为了自己暂时的利益，可能会不择手段，说些好话，甚至送些东西，想方设法把你拉拢到身边，但这样的关系不会持续、长久。

现在社会上有很多这样的人，过几个月、过几年就有问题，闹矛盾了，然后就成为敌人了。不能这样！这些人就是以利益为主。若是没有利益就不做，若是有利益就做。在单位，上下级关系也看利益，有利益就给你干活，没有利益就不给你干活；有利益就用你，没有利益就不用你。在家里也是这样，夫妻之间有利益就在一起，没有利益就分开。

学佛修行中也有这种情况，看重的是利益。很多不明佛理的人临时抱佛脚，“你能保佑我，能赐予我什么，我就追随你，供养你……”如果没有利益，就不追随了，也不供养了。这种人叫狡诈者，不能与这样的人交朋友。

佛法里讲，弟子不观察上师犹如喝毒药，上师不观察弟子犹如跳悬崖。双方都是要经过仔细观察的，仔细观察后再依止或摄受，是最如法的。但是，现在很多时候都是先依止再观察，或者先摄受再观察，这样是不如法的。以前摄受弟子时，要经过很多考验的，但现在不这样了。依止上师也是如此，应该先观察再依止，依止以后就不能再观察了。

不能与狡诈者交朋友，不能接触这种人，接触这种人也许暂时很好，最终一定会成为敌人。我不止一次地告诫大家要少接触，但是很多人不听，不经过观察就去接触、供养，不到几个月、几年，就开始怀疑、诽谤了。这种事情特别多。

我们大圆满实修小组里，也出现过这种情况，刚开始迎请其他上师到道场来，还接受灌顶，没过几年就发现了对方有不如法的行为，然后就开始诽谤。一些居士也是这样，不观察，盲目地接触一些出家人，时间久了就发现了很多问题，继而进行诽谤。其实，在佛法里，很多上师的教言里都讲“不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人”。既不诽谤，也不赞叹；既不接触，也不评论，这是最好的，这也是做人的一个标准。

下文讲的是正直的功德。

直士之前天喜聚，直士顺利抵天界，
直士作事极稳妥，直士国王亦胜任。

“直士之前天喜聚”：善神护法愿意聚集在正直的人身边。倘若你在为人处世的过程中，能公平公正，能做一个正直的人，善神护法就愿意聚集在你身边保护你。

“直士顺利抵天界”：比较正直的人能顺利抵达天界，今生能获得快乐，来世也能获得快乐。若是一个学佛人，今生快乐，来世也可能到达彼岸，获得永远的解脱。即使没有解脱，死后也可以升天，享受天界的福报。

“直士作事极稳妥”：正直的人行事也是非常稳妥的，无论何时都是公平公正的，不会偏向任何一方。比如处理一件事情时，他不会偏向有钱或者有势力的人，不会让无钱或者无势力的人吃亏，做事非常稳妥，不会出差错。

我们藏地也有很多正直的人。当发生一些矛盾或事情时，会由这些老人或做人比较地道的人来调解。他们调解时特别公平公正，请上师三宝做证，任何时候都凭自己的良心去处理，一般不会偏向任何一方。这样的人其实非常罕见。以前藏地这样的人多一些，现在越来越少了。这种好人做任何事情，处理任何事情都非常稳妥。



“直士国王亦胜任”：如果要选举国王、负责人等，最好的标准就是正直。比较正直的人可以做国王，做领导，可以起到带头的作用。如果是一个不正直的人，即使再聪明，再有能力，也不能做国王，不能做领导，也不能做负责人。

以后我们选负责人也要这样，主要看他是否是一个正直的人。若是正直的人，就可以用，狡诈的人不能用。这是正直的功德。

所谓正直之功德，一切德中最超胜，
清净世规之精要，勿须饶舌赞叹之。

“所谓正直之功德，一切德中最超胜”：在世出世间的功德当中，正直这种功德是最超胜、最殊胜的。

“清净世规之精要”：有很多世规——做人的规矩，其中正直是最精华、最重要的。

“勿须饶舌赞叹之”：正直的功德非常大。如果是一个比较正直的人，无论在世间还是出世间，前途都是非常光明的，成就也绝对没有问题。对此不需要“饶舌赞叹”。不用过多赞叹，不用讲得太多，这是众所周知的。谁都知道这点是很重要的，若是具备了这个功德，其他世出世间的一切成就都会圆满。

正直是犹如树枝般做人的规矩与原则，是很重要的。无论从世间还是出世间的角度而言，公平公正，做一个真正的正直之人，是非常重要的！

六誓言坚定

誓言一定要坚定[15]。但在立誓言的时候，绝不能随便，首先要以智慧观察。

前面讲过，智慧和稳重是根，此处的誓言坚定也是功德的根。

首先应以智慧观察和衡量，否则开始时轻易承诺，最后却做不到，只能在无奈中舍弃誓言。这样的情况很普遍，原因就是缺乏智慧。其实很多人都想做好人，都不想做违背良心的事情，但是很多时候却很无奈，就是因为缺乏智慧。

一个真正的好人或智者，不会轻易立下誓言，也不会轻易承诺任何事情。他一定会以智慧观察。如果这件事情自己能做到，而且所做还不会给自他带来伤害和痛苦，这种情况下才会承诺去做。一旦承诺了，即使在做的过程中遇到了障碍，也不会放弃，坚定地去履行承诺。立下誓言也是如此。在立下誓言之前，首先要看对自他有利还是有害，是该做还是不该做。通过智慧观察之后，再去立下誓言。一旦立下了誓言，绝不会再舍弃誓言，因为他知道这是正确的，也知道这是自己应该做的，因此纵遇命难也不会舍弃。

首先要有智慧，否则，无论世出世间想坚守誓言，信守诺言都很困难。无论是立下誓言，还是对别人承诺，一定要在理智的情况下，经过观察再去做。若是没有经过智慧去观察，不是在理智的情况下，所立下的誓言和所做的承诺都是错误的。这样就不能再坚持，否则就是错上加错，其带来的后果是非常严重的，这也是愚者的一种做法，所以不能这样做。

[15]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第十五讲。



但是，为什么说“任何时候都要守护誓言”，“任何时候，自己所承诺的事情一定要实现”？这是指在理智的情况下立下的誓言，是以智慧观察后立下的誓言，所以绝对不能放弃，不能动摇。如果轻易动摇，舍弃誓言，对成就会有很大的影响。所以，坚定誓言一定要在智慧的基础上。

稳重也是根。什么是稳重？任何时候都有自己的自道，这是不能改变的，也是不能退失的。若是没有自道，就不要轻易立下誓言，也不能轻易承诺，否则也是错误的。不舍弃誓言或不动摇，也是以不舍弃自道为基础的。无论是世间还是出世间，都有自己的自道，这是不能退失的。否则，再不动摇，再守护誓言也没有多大意义，这是很重要的。

一个人若是有惭愧之心，不会轻易立下誓言。一旦立下了誓言，就不会轻易动摇。如果有惭愧之心，那么答应别人的事情一定会去做，会去兑现诺言。因为他是知道惭愧的人，若是不去做，肯定是自己的过失，在良心上过不去。尤其是在严厉的对境面前，比如说在上师或者佛面前所发的誓言。

对一个有惭愧心的人来说，他会知道：第一，如果不去坚守自己的誓言，就连无形的护法都会耻笑自己；第二，自己是在如此严厉的对境面前承诺、发过誓的，若是轻易动摇，舍弃誓言，尽管上师和佛不会耻笑自己，但是自己也知道这是不应该做的，是关系到人格的问题。这样，就不会轻易违背誓言。所以有惭愧之心很重要。若是一个人没有惭愧之心，其立下的誓言或承诺的事情都是不可靠的，随时都可能动摇或者改变，这样是不好的。

不放逸。不放逸指恒时郑重谨慎。无论何时，都特别谨慎，特别小心，这样就不会轻易承诺，也不会轻易发誓了。

有很多人在不知不觉中就违背了自己的誓言，在不知不觉中就舍弃了自己的承诺，这都是因为放逸造成的，因为没

有时时观察自己的三门，也就是没有做到任何时候都郑重谨慎。所以说郑重、谨慎是很重要的。

若是一个放逸的人，他立下的誓言、承诺都是不可靠的，随时都会变化，随时都会背弃自己的誓言。所以，必须要有“不放逸”的功德。

正直，即在一切事情中能做到公平公正。你做出的承诺、立下的誓言，都要在这样的基础上完成。若是不公平、不公正，虽然暂时给自己带来了一些利乐，但却给别人带来了伤害或者痛苦，最终对自己是一种很大的伤害，给自己造成很大的痛苦。这是不正确的，也是不好的。所以，无论是承诺还是立下誓言，一定要在公平公正的前提下。

正直也是做人的原则，在这样的基础上才有坚定的誓言，才能尽量去实现自己的承诺，这是很重要的。

我们固然不能舍弃誓言，要说话算数，但是，如果前提错了还坚持，就是错上加错，这样离正道会越来越远，最后一定会堕落。所以这些前提条件都是至关重要的，大家要明白。

坚定誓言是很重要的。在此方面可分为上等、中等和下等者。

第一，上等者。他做出的承诺，立下的誓言就像在石头上刻的字一样，不怕风刮雨淋，也不怕时间漫长。这种人不会轻易承诺，也不会轻易立下誓言，一旦承诺了或立下了誓言，就不会再动摇了。

为什么说“坚定”？为什么说“不能动摇”？这主要是在实现的过程中体现出来的。承诺、立下誓言的时候很简单、很容易，只要随口一说，但是实现的过程却很艰难。在这个过程中，也许会遇到很多障碍，尤其会遇到危及生命的紧要关头，但是也不能动摇，也不能舍弃，这叫守护誓言，这叫



说话算数。若是想做好人，就要这样做。

我们在学修的过程中，也是如此。如果我们真的想走到最后，想最终获得成就，就应该这样。即使过程再艰难，也要走下去；即使遇到再大的违缘，哪怕危及到生命，遇到了生死关头也要坚持，这样才能成就。

在世间也是，结婚、创业等也要宣誓，也要做出承诺，但也不能轻易做，一旦承诺了，就要坚持。

比如说结婚，如果是自己做不到，或不能做的，就不要轻易承诺。一旦承诺了，一定要坚持。通过智慧观察，确定“这个人是我的终身伴侣，我一定要跟这个人白头偕老……”或者“我愿意与他有福同享，有难同当……”这样才能承诺。一旦承诺了，就不能改变。

现在很多人都是不理智的，都是感情用事。刚有一点感觉，就去答应这个答应那个，承诺这个承诺那个。过几个月就烦了，过几年就不行了，曾经感天动地的誓言变成了白纸一张。坏人就是坏人，不能守护誓言与承诺。如果想做好人，就不能这样做。

两个人在一起生活，肯定会有很多坎坷和磨难，必须要经得起考验。之前就应该想到会经历这些考验，既然已经答应了，已经承诺了就要坚持。两个人在一起生活时间长了，肯定会有很多摩擦，会有很多不同的想法，不同的生活习惯。彼此一定要容忍，这样才能白头偕老，才能走到最后，这是很重要的。

再如，创业也是要宣誓的，跟领导或员工宣誓。这个时候，自己也要考虑能否坚持，能否做到。如果自己能做到或者愿意做，才可以承诺，才可以立誓。一旦做出了选择，一旦做出了承诺，就要坚持。在创业的过程中，肯定会有很多坎坷和磨难，这是必经之路，无论是做领导的还是做员工的，

都要坚持，这样才能成功，最后才能圆满。否则就会半途而废。若遇到了一点点违缘障碍、艰难困苦，就不去守护誓言，不去坚守诺言，这是错误的。

我们修法更是如此。什么是严厉的对境？就是佛、菩萨和上师。在他们面前，不能轻易发愿，不能轻易立下誓言。一旦立下了誓言，就不能轻易动摇。比如，皈依、依止上师、出家或承诺去做何种事情，都要通过智慧观察，觉得自己该做能做，才发愿或立下誓言，不能轻率。

现在有些人刚刚见面，根本不了解，就说要依止。有些人根本不了解出家的生活和戒律，就说要出家，把头剃了，这是草率。在佛法方面，更不能草率地做某种决定。一旦立下了誓言，或者决定了，纵遇命难也不能改变。

现在有很多人，今天说皈依，明天可能就不皈依了；今天说依止，明天可能就不依止了；今天说出家，过几天可能就不出家了……这是出尔反尔。这样做，第一，欺骗了上师，欺骗了佛菩萨。欺骗本身就是一种过失，若欺骗的是上师、佛菩萨，罪过非常严重。第二，若总是这样飘忽不定，会影响自己的修行和成就。

密宗里讲“誓言”，守护誓言是成就的根本。无论显宗还是密宗，信心是成就的根本。如果飘忽不定，就是在动摇自己的信心，也是在背弃自己的誓言，密宗里叫“失毁誓言”，这是一种严重的破戒行为。信心动摇的人是不会有成就的。成就要靠信心。诚心诚意，一心一意叫信心。否则就不是真正的信心，这样是不可能成就的。

通过智慧观察，然后再决定，之后就不能再动摇，不能再背弃了，否则都是发空愿。舍弃誓言，动摇信心，这也是一种破坏缘起的行为。缘起是不能破坏的，佛法特别强调缘起，一切都靠缘起。破坏缘起容易，要恢复非常难，只有大



成就者才有恢复缘起的能力，一般人都没有这种能力。

有些人根本不明白，一张口就说“供养身口意”。上师如意宝也曾经讲过，这种话不能轻易说，要经过深思熟虑后才可以说。修密法，依止上师，要将自己的身口意都供养出去，才会得到真正的摄受、加持和窍诀。但是，不能轻易决定。如果真正将身口意都供养了，你的身口意就不再属于自己，而属于上师、属于佛的了，你自己再也没有权利支配了。因此，这是通过深思熟虑之后才决定的。即使遇到了再大的困难，纵遇命难也不舍弃誓言，纵遇命难也不违背自己的承诺。这是上等者。

第二，中等者。这种人立下誓言，就像在泥巴上写字一样，当时很鲜明，也不容易磨灭，但是一旦遇到刮风下雨，就慢慢不显现了。

现在有很多这样的人。在世间，例如两个人结婚在一起生活。现在的年轻人经济上大多是靠父母的，不需要自己考虑什么，双方稍有一点感觉的时候就在一起，承诺这个承诺那个，还对天发誓，但是过几天，过几个月，过几年就反目成仇了。新鲜感过去了，感情淡化了，一遇到事情的时候就会舍弃对方，甚至伤害对方，最后就离婚了。

立业、创业也是如此。有些人一听到那些宣传、介绍说得特别好，就想在一起合作，然后凑钱加入。刚开始的时候，互相特别信任，特别配合。就像很多人做传销就是这样。但是肯定做不下去啊！想骗别人也没有那么容易，骗不了啊！一旦遇到困难了，彼此就闹矛盾了，最后做不下去了。

学佛修行也是这样。当吃饱穿暖，没有违缘的时候，答应这个答应那个，承诺这个承诺那个，又发誓又发愿，一旦遇到违缘障碍，比如冬天吃得不好，天气又特别冷了，就动摇了。刚开始说“我要出家”，“我才不下山呢”，“我再

也不离开这个地方了”……可到了冬天，人少了，吃得也没那么好了，经常挨饿，天气也冷了，房间里又没有取暖设施，这时才知道条件太差了，就动摇了，就要下山了。

有些人刚开始很有信心，很有感受，哭啊笑啊……过几个月，过几年就没有感觉了。在座 B 区的出家师刚开始都哭过吧。一想到上师的功德，一想到父母众生的痛苦，都汗毛竖立，热泪盈眶。现在几年过去了，就没有任何感觉、任何感受了，也不流泪了。

居士也是这样，时间久了不愿意上课，也不愿意闻思。一定要坚持啊！不要说一生一世，乃至生生世世都要上早晚课的，没有不上课的时候。闻思也是如此，轮回穷尽，众生穷尽才可以不闻思，之前都要闻思。刚开始我说：“先不要受戒，先皈依，慢慢来……”自己却很坚持：“不行，寿命太无常了，再不受戒什么时候受戒啊……”非要受戒。受了居士五戒（杀盗淫妄酒）以后，过不了多久，就找各种理由喝酒……什么坏事都干。不应该这样！

大家不能轻易立下誓言，不能轻易发愿。一旦立下了誓言，发了愿，就要坚定。有些人遇到困难、磨难了，就会动摇、改变誓愿。这是第二种人。现在很多人都是这种人。

第三，下等者。这种人立下誓言就像在水上写字一样，一点都不稳定，一点都不可靠。在水上画画，显现的特别短暂，不到一分钟就没有了。再划再没有……永远留不住。这种人是最下等的。

现在也有这种人，承诺这个承诺那个，一眨眼之间就变了，说话不算数了。发这个愿发那个愿，一转身的功夫就变了。这种人不需要遇到什么困难或违缘，随时都在变，变化无常，这是下等人。

大家可以依照这些教理观察自己，用这些教理对照自



己，自己是上等者，是中等者，还是下等者？如果是下等者、中等者，就要改变。一定要做上等者，这样在世间和出世间才会有成就，今生来世都会快乐。

何人事前所承诺，终无变更誓坚定，
若坚誓愿获自利，他众亦信此人语。

“何人事前所承诺，终无变更誓坚定”：无论是世出世间都一样，做任何事情之前，先要通过智慧观察，深思熟虑后，再承诺，再发誓。“终无变更”，是始终不变的意思。即使遇到了再大的困难和障碍，也不能改变，不能舍弃。

“若坚誓愿获自利”：“自利”，世间有世间的利益和快乐，出世间有出世间的利益和快乐。如果能不动摇，守护自己的誓言，坚定自己的承诺，今生来世都能获得世出世间的利益和快乐。

若始终能坚定承诺，守护誓言，善神护法自然就会护持，世出世间的一切功德也都会圆满。这样做人是很重要的！

“他众亦信此人语”：这种人说话算话，坚定承诺，会想尽一切办法去实现自己的承诺。他人都会特别相信这种人，也想接近这种人。这是一种美德，是很重要的。

在世间，如果你想做领导或老板，这也是很重要的一个条件。在出世间，如果你想做法师或上师，更要做到誓言坚定。若你想摄受弟子或利益他人，这也是一个根本条件，否则很难成办所愿。如果你真正想利益他人，首先要让他人信任，若是得不到他人的信任，你怎么能利益他啊？这是利益他人很重要的一个条件。

人们特别相信誓言坚定人说的话，也特别信任这种人。因此，无论世出世间，这种人做任何事情都容易成功。

以善观察所承诺，坏劫之际亦不舍，
背弃誓愿应生畏，违背国政尚不惧。

“以善观察所承诺，坏劫之际亦不舍”：一个智者、一个好人，首先以智慧观察，然后做出承诺。即使外器世界毁灭了，也不会舍弃自己的誓言，也不会舍弃自己的承诺。

关于这点有两种含义。其一，在时间上永恒。他不会动摇，不会舍弃。其二，即使遇到了再大的困难，哪怕今天是世界末日了，他也一定会去守护自己的誓言。在有能力、机缘和条件的情况下，一定会去实现自己的承诺。

“背弃誓愿应生畏，违背国政尚不惧”：在一个智者眼里，舍弃誓言是一件很可怕的事情。因为如果舍弃了誓言，今生不会有任何成就，甚至生生世世都不会有任何成就。如果经常失毁誓言，舍弃承诺，会失去今生的成就，会给自己带来很多的烦恼和痛苦。假如你错过了今生解脱的机会，你肯定会堕落的，出脱无期，永远要在恶趣中遭受痛苦。这是非常可怕的一件事情，也是应该令人畏惧的一种事情。

国有国法，家有家规。若是违犯了法律，是要遭受惩罚的，因为怕进监狱，怕掉脑袋，所以人都不敢违犯法律。但是，对一个智者来说，这还不是特别可怕的事，也不是令人特别生畏的事。进监狱就进监狱，在监狱里一样可以快乐，一样可以修行。若没有修行，可能也有一些痛苦，但是跟恶趣的痛苦相比，那些痛苦根本不算痛苦。掉脑袋又怎么了？在生死轮回中，我们掉过很多次脑袋，再掉一次也不算什么。

失毁誓言，是一件非常可怕、令人畏惧的事。因为一旦失毁了誓言，会直接或间接地给自己带来很多灾难；堕落了以后，会出脱无期，永远要在恶趣里感受极其难忍的痛苦。

相比而言，违背国政并不是什么特别令人畏惧的事，而



失毁誓言才是真正可怕或令人畏惧的一件事。

不顾发誓或自语，彼者犹如筛子般，
泄露善妙之精华，仅依此理亦可知。

“不顾发誓或自语”：“不顾自语”指说话不算数。自己答应这个答应那个，到时候都不去实现；承诺这个承诺那个，最后都不兑现；发这个誓发那个愿，最后都不坚持，都不坚定。

“彼者犹如筛子般，泄露善妙之精华”：世出世间的功德都会失去，就像筛子一般，把精华都漏出去了，剩下的都是糟粕——应该扔掉的，不好的东西。世出世间的功德都没有了，相续中剩下的只有恶业，一些下等的行为。

“仅依此理亦可知”：若是一个人说话不算数，这样承诺那样承诺，这样发誓那样发誓，最后也不坚定、不实现，这是坏人。以这种行为去观察、推断，就能了知：他不可能具备世出世间的功德，只有过失。

此人远离诸天众，如同枯树无凉荫，
如是不得诸财富，于此毋庸稍置疑。

“此人远离诸天众”：若一个人不坚定自己的承诺，不守护自己的誓言，众天尊、善神护法都会远离他。

以前也讲过，这种人就像失去灵魂的尸体一样。没有失去灵魂的人是可爱的，失去灵魂的人是可怕的。当善神护法没有远离他的时候，他是个好人，是个可靠的人；一旦善神护法远离他了，他就不是好人，就是不可靠的人。

世上真的有这样的人，不轻易承诺，一旦承诺，就会想尽一切办法去实现这个承诺，守护誓言也特别坚定。在文革期间，藏地的很多大德都遭受过很多磨难，但是他们始终没

有失毁自己的誓言，始终都保持清净的戒律。很多人为了守护自己的誓言和戒律，最后失去了宝贵的生命。对于这样的人，不用说人，就连善神护法都害怕。

现在有人说这里有魔，那里有鬼；魔上身了，鬼上身了……为什么有走火入魔的现象呢？是心态不稳定造成的。誓言不坚定的人容易走火入魔，魔、鬼等容易附在这种人的身上。一个守护誓言、信念坚定的人，魔、鬼等都无法伤害他，善神护法都害怕他，都要看他的脸色，此时的善神护法相当于保安，让他们做什么就做什么，让他们干什么就干什么。

有些人自然就有一种威力，很多人并不是害怕他，但就是不敢接近他，接近了也不敢乱说话。以前我们依止法王如意宝的时候，很多人想接近他，但是不敢，即使接近了也不敢说话。法王也不会打人骂人啊，为什么都不敢随便接近，都害怕呢？就是因为他有坚定的信念，人格非常高尚，有威力。

有些人身口意不稳重，说话不算数，自己所承诺的誓言也不去实现，随随便便，这都是自己的问题。这种人没有这种威力，也不可能有这种威力。有的人还想不开："大家怎么不听我的话呢？为什么不尊重我呢？"这都是自己的问题。如果你没有美德，没有威力，他人肯定都不会服你，也不可能服你。

若不坚定信仰，不守护誓言，说话不算数、不诚实，口是心非、表里不一，善神护法自然就会离开这种人。

"如同枯树无凉荫"：一般大树下面都有荫凉，可以乘凉，而枯树就没有荫凉。一旦善神护法离开了他，这种人就如枯树，如同尸体一样。

"如是不得诸财富"：今生也不可能得到财富、名声，



来世还要遭受更多的痛苦。

“于此勿庸稍置疑”：这是不用怀疑的，肯定是这样的。

若人誓愿愈坚定，则于彼人愈可信，
若愈成为可信者，则天与德亦会集。

“若人誓愿愈坚定，则于彼人愈可信”：如果能坚定自己立下的誓言和所发的愿，自己说的话算数，能尽力去实现承诺，他人就会越来越信任这种人，愿意接近这种人，都会自然而然地赞叹、帮助他。

为什么人们都愿意帮助他？因为他有美德，有说服力。为什么人们都愿意赞叹他？因为他有人格高尚的过人之处，有美德和功德。

“若愈成为可信者，则天与德亦会集”：如果是这样的人，这些善神护法自然会聚集在这种人身边，世出世间的功德自然就会在这个人的相续中慢慢圆满。

直士自己所述语，虽无大义亦不舍，
若具大义或发誓，永不违越何须说。

“直士自己所述语，虽无大义亦不舍”：作为一个正直之士，一个好人，他自己所说的话，即使没有太大的意义，也不会轻易舍弃。若他不答应，他不会说。一旦答应了，就会尽力去实现。

诸如生活中的一些小事，若他说过“一会儿来”，他就会准时来；若他说过“给你东西”，就一定会给你。借钱还钱也是这样，如果他说借，就肯定会借；如果他说还，就肯定会还。但是，有些人就不是这样。他说借，到时又不借了；他说一个月后就还，结果过了三个月还没还，向他索要时，还生气。

对一个好人或是正直之士而言，尽管这些小事的意义不是很大，即使没有实现，也不会给别人带来很大伤害，但是他也不会轻易放弃，或不去实现。

“若具大义或发誓，永不违越何须说”：对小事尚且如此，更何况对待极大的事情以及有意义的事情呢？

从世间的角度来讲，成家立业是人生大事。他一旦承诺、发誓了，就一定会实现，会守护自己的誓言。

从出世间佛法的角度讲，更是如此。

皈依有三士道，自己可以选择。“我皈依了以后，想要获得人天的福报……”那就是人天道，你必须坚持，最后才能实现这样的愿望。“我要走解脱道，今生今世一定要解脱，这是我的目标……”那你学佛以后必须要去做。

现在有些人学修根本就没有目标。若问他：“你是求人天福报的，还是为了自我解脱，或者是为了众生成佛？”“不知道啊！”根本就没有定下目标。有些人虽然定下了目标——要为众生成佛！那你要去做啊，否则，是不可能实现的事。

很多人虽然定下了目标，但是却不去做，还整天发愿。有的人说“要解脱”，那么就要修解脱道，让自己今生解脱，难道你不是求自我解脱的吗？“我要为众生成佛！”可以啊，但是你也要去做啊！有的人天天发菩提心，还“祈请十方三世一切诸佛垂念我……”结果出了这个门就忘了；说什么“天界的众生，鬼道的众生都来，我今天发愿，立下誓言了，我要利益你们了，我要为你们成佛了……”说了半天，结果都是假话、空话，这样是不好的。修持六度万行，这个过程是很艰难，很不容易的。我们的本师释迦牟尼佛，也是经历了三大阿僧祇劫的苦修，最后才成道的。哪有这么轻轻松松、舒舒服服成佛的？



现在很多人都想舒舒服服、轻轻松松地成佛。一天就上这么几堂课，还慢慢悠悠、闷闷不乐的，根本就不愿意上课。来大殿也是，怎么舒服怎么坐，地下铺的地毯已经够厚的了，还要拿这个背那个的，用这个铺用那个垫，好像要搬进来住一样。个人的房间就更不用说了，满屋子都是东西，鞋子一双又一双，哪双舒服穿哪双，“冬天我要穿这双，夏天我要穿那双；早上我要穿这双，晚上我要穿那双；在房间里要穿这双，到房间外要穿那双……”以前我还去查房，现在好几年没查房了，满屋子堆的都是东西，包括工作室，里面都被个人的东西堆满了，根本就没有工作的地方。

你们现在吃得也够好的了。大家来自天南地北、五湖四海，斋堂也想办法做各种口味的饭菜，但是很多人还挑这个挑那个的，还要单独做。

想舒舒服服地成佛是不可能的！如果真心想解脱成佛，要下功夫，要吃苦耐劳，最后才能成就。你们挑这个挑那个，看这个不顺眼，看那个不如意，能成就吗？什么叫忍？不是控制，而是心平气和地去接受一切。一切行为都要忍，这叫苦修，这样才能成就，否则不可能成就。

世间的成家立业，只是一生一世的事；而解脱成佛，包括求人天福报，才是生生世世的大事。对那些没有意义的小事，正直之士一旦答应了，都会去实现，尽量去守护承诺，更何况这些大事？一旦自己做了决定，立下了誓言，就不可能改变。应该纵遇命难，也不动摇，也不舍弃。

劣者爱惜自生命，智者珍视自誓愿，
劣者背弃誓愿时，智者对此感稀有。

“劣者爱惜自生命”：“劣者”指凡夫，也可以说指坏人。劣者特别爱惜自己的生命。

现在很多人不择手段，就是为了自己的生存。这种人特别爱惜自己的生命，失去自己的生命，就等于失去了一切。尽管有的人特别爱钱财或爱权势，但是一旦涉及到自己生命的时候，除了极少数人，大部分人都会选择自己的生命。为了自己的生命，他们宁可舍弃权势，宁可舍弃财富。

“智者珍视自誓愿”：智者则特别珍惜、重视自己的誓言。这是通过观察，通过智慧，经过深思熟虑而做出的决定，所以肯定会重视。如果你连这些都不重视，还会重视什么啊？除非这个人是个根本没有原则的人。如果是个智者，他一定会特别重视自己的誓言。

“劣者背弃誓愿时，智者对此感稀有”：如果是一个劣者，就会背弃自己的誓言。当涉及自己的利益，尤其是危及自己生命的时候，他会选择保全自己的利益或生命，而舍弃自己的誓言或承诺。对此，智者感到可惜，“他为什么会舍弃誓言？”“他怎么不知取舍呢？”为此而感到遗憾，也觉得这个人特别可怜。

智者宁可舍生命，而不背弃自誓愿，
劣者对此虽生奇，不思守誓之胜德。

智者不可能轻易舍弃自己的誓言，也不会背弃自己的承诺。在生死关头，会用生命来守护誓言，实现承诺。对此，愚者想不通，觉得稀奇，觉得这样的人可怜。这就是智者和愚者的差别。劣者不会思维守护誓言的功德，所以也不会得到最终的利益。

其实，为了守护誓言，可以舍弃生命；为了实现自己的诺言，可以舍弃生命。生命算什么？仅仅几十年的旅途而已，短一点长一点都无所谓。就像外出旅行一样，若条件允许，就多留几天，多玩一玩；如果条件不允许，就少玩几天。但



是，如果你不守护自己的誓言，不去实现自己的承诺，不仅今生会给自己带来很多的痛苦、烦恼，来世还要堕落，要遭受无穷无尽的痛苦。

对于智者的做法，愚者想不明白。现在很多人为了求法，为了自己能获得解脱，不惜一切。但是山下的世人就想不明白了：为什么会这样？他文化高，收入也高，家庭好好的，生活好好的，怎么去学佛了呢？怎么出家了呢？他们觉得很遗憾，觉得这个人很可怜。

其实并非如此。虽然在很多学佛人、出家人里，也有盲目学佛，盲目出家的，这种人即使学佛修行了，也没有多大意义。但是，如果自己真的通过智慧观察以后，决定要学佛修行，决定要出家，是值得赞叹的，这种选择永远是对的。如果有的人对这种决定不明白，甚至觉得这个人可怜，这是对方的错误，不是自己的错误。

故当断除劣相续，恒住正士之相续，
所谓坚守誓愿德，是诸世间之庄严。

前面讲了很多对与错，讲了很多功德与过失。大家明白以后，要断除这些背信弃义，违背自己良心、品格的行为，在自己的相续中尽量积累世出世间的功德。应该始终做一个好人，一个智者、正士，不能做一个坏人、劣者。

如果是个智者、正士，纵遇命难也能以生命来守护誓言和承诺，这种人不得了，这是诸功德中的功德。若具备了这种功德，其他功德也会自然圆满。

誓言坚定是很重要的，大家一定要重视，不要轻视。

尽管这些都是做人的道理与原则，但也是很重要的。上师如意宝在《胜利道歌》中讲，成就根本的根本是人格。首先是做人，然后是出离心，接下来是菩提心，最后是证悟空

性的智慧。一个人如果没有人格，就不会有出离心，不会有菩提心，也不可能有证悟空性的智慧。宗喀巴大士在《三主要道》里，主要讲的是出离心、菩提心和证悟空性的智慧。上师如意宝又重点强调了"人格"。人格是成就根本的根本，也是基础的基础，非常重要！

大家尽量好好做人。在自己的相续中，具备世间的美德，这是非常重要的。

做人有做人的规则[16]。在做人的规则中，首要的是智慧和稳重。

智慧很重要，无论是世间还是出世间，若是没有智慧，就没有办法避免各种错误。

在世间，任何人都一样，都想做好人；除了极少数人之外，都愿意做好事。但是却缺乏智慧，没有辨别、取舍能力。

在世间，我们学文化，学知识；在出世间，我们学经典，学论典，都是为了增长智慧。如果不学文化知识，没有文化知识，尽管自己不想成为坏人，也不想做伤天害理的事情，但是却无奈而不自主地犯错误，所做的事情都会变成坏事，自己也会成为坏人。

有的人说："成为坏人就成为坏人，变成坏事就变成坏事呗……"不能这样，这种想法是错误的！若是这样，今生来世都会给自己带来很多烦恼和痛苦，会遭遇很多坎坷和磨难，这是你所不愿意的。人人都一样，都不愿意烦恼，不愿意痛苦，但是所想和所做都是背道而驰的。你的所想是快乐，是解脱，但你的所做却是烦恼、堕落的因，这种南辕北辙的做法是愚者所为。可见，智慧尤为重要。

出世间也是如此。如果不去学习、研究这些经典和论典，你就不会知道什么是善，什么是恶，更不会知道怎样去取舍

[16]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第十六讲。

善恶。学佛人当中也有很多是迷茫的，自以为做的是善，自以为有功德，实际上却是恶事、过失。很多人虽然学佛修行了，却偏偏给自己带来了很多烦恼、痛苦。这些不如法的行为还会导致将来堕落恶趣。有的人说："我信佛了，还做了很多善事，怎么会堕落恶趣呢？"无等塔波仁波切说过：不如法修行，正法也会变成恶趣因。

《华严经》云："善男子，汝应于自己作病人想，于法作妙药想，于善知识作名医想，于精进修持作医病想。"

我们患了烦恼、习气之病，佛法是妙药，善知识是名医。好比你生病到了医院，医生给你开了药，告诉你早上吃一次，晚上吃一次，一次一粒，你要按医嘱去服药。如果随意吃，每天吃几次，每次吃十或二十粒，这样不但不能治病，反而会加重病情，甚至会有生命危险。同样，如果你不听善知识的话，不按善知识的指点做，也不会有好的结果。

现在有些人自己学修，想自学成才，这样不可能成就！你有这个能力吗？你不听善知识的话，今天念这个，明天念那个；今天修这个，明天修那个。这样不但不能对治烦恼，不能解脱痛苦，还会增加烦恼和痛苦，甚至有断送慧命的可能。所以，大家要明白佛理，有智慧是最重要的。

人要稳重，即不退失自道。

人应该有自己的人生目标，否则饿了就吃，困了就睡，为了生存而奔忙，就跟牦牛没有区别了。你天天上班，天天工作，牦牛也一样。为了生存，牦牛天天到有草有水的地方充饥。如果山下没有草，还要爬山。在山上吃到草了，但没有水，又要下山找水喝，上下奔波也很累很难，跟你上班下班是一个道理。

做人要有做人的原则，否则怎么做人呢？不能称其为人。有做人的原则，这就是人生目标。首先，要通过智慧去

观察，然后以智慧去抉择：我应该这样做人，我的人生目标应该是这个。有些目标对你来说也许太高，有些目标对你来说又太低，这样都不合适。因此，你要用智慧去观察，然后再确定目标，明确自己怎样做人，然后按这个原则去做。

从佛法的角度来讲，对自己所依止的上师善知识，所学修的法门，也要通过智慧选择。有些人只要遇到点机会，就去接某个法，修某个法，这是错误的。首先要观察，这位上师是不是一位具德的上师，是否具有慈悲和智慧，是否有摄受弟子的善巧方便。如果这些条件和能力都具备了，还要看你和他是否有缘分，如果有缘分，才可以依止。依止以后，上师会根据你的根基和意乐对症下药，给你安排法门，传授你解脱成就的方法。

在依止上师善知识的过程中，师徒之间是需要沟通的，否则上师怎么了解你呢？现在很多人都说："这位善知识有神通，他知道我。"我们不去揣测他是否真有神通，即使有神通，他也不会用神通！正如伟大的佛陀在度化众生的时候，也不用神通。他明明知道有人犯戒犯错了，但是他还会问：你有没有犯错误，是不是犯戒了？以前的印度人，思想都很单纯，若是犯了错误或是犯了戒，都不会隐瞒，会以实情相告。佛也会询问，要么他看见了，要么他听到了，在有根据的情况下才去制止或者教导。由此看出佛没有用神通啊！很多人会以为，佛是在上面通过神通向下看，就像监控室一样，会看到某个人去了哪里，做了什么，然后打电话叫他上来。不是这样的！现在有事情了，会用手机、电子监控器等设备监控，但佛不可能这样做！尽管佛有神通，而且神通广大，但是他不可能用神通。同样，上师善知识也许有神通，但是他也不可能用神通。他是通过沟通对症下药的，他会根据你的意乐、根基给你安排学修内容，随时指导你。

站在佛法的角度，有自己的法门，有自己的信念，有自己的见解，这叫“自道”。即使是世间事，也要通过智慧抉择。这是稳重，也是很重要的。

其次重要的是惭愧心及不放逸。

惭愧之心，即对下劣之事心生厌烦。下劣之事有很多，从世间的角度来讲，诸如吃喝嫖赌等；从出世间的角度来讲，诸如杀盗淫妄酒等。若对这些下劣之事心生厌烦——心里特别不喜欢、厌恶。一旦犯了错误，一旦造了恶业，心里马上有“我为什么要这样做，我不应该这样做”的想法，有强烈的自我谴责之心，这叫惭愧之心，也是做人应有的原则。

不放逸，无论在世间还是在出世间，都要观察身口意三门，即一切时中身口意都要郑重谨慎，不放松，以正知正见守护三门，这也是很重要的。

第三重要的是正直和誓言坚定。

我们应该做一个正直的人。无论何时，无论在何种对境中，都能公平公正，都能换位思考，这叫正直。

誓言坚定，即不能轻易承诺或立下誓言。一旦立下了誓言，一旦承诺了，就不能出尔反尔。

七知恩图报

知恩图报就是要知恩报恩。无论从世间的角度还是从出世间的角度讲，知恩图报都是很重要的，这是高尚的行为。前面讲过，如果你学高尚的行为，今生来世都会快乐；倘若你学下等恶劣的行为，今生来世都会痛苦。如果知恩报恩，就是高尚行为；如果你不去知恩报恩，就是下劣行径。

从世间的角度来讲，无论是父母、老师、亲戚、朋友乃至陌生人，只要对自己有恩，都不能忘记，有机会了一定要报恩。这是一种做人的原则，这样做今生来世都会快乐，都会顺利如意。

第一，报答父母的恩德。父母恩有很多，主要有两方面：一是生育之恩，另一个是养育之恩。

生育之恩。我们的生命是父母给予的，若是没有父母，就没有我们的生命，就没有我们这个人。

养育之恩。在我们年幼年少不能自立的时候，父母不顾一切，辛苦地把我们养大。现在父母老了，不能自理了，如果我们袖手旁观，这公平吗？当我们未成年的时候，父母不顾一切地保护我们，让我们平平安安地长大成人。我们现在有能力了，这都是父母给予的。若是没有父母的抚育，我们能长大吗？若是没有父母的帮助，我们能拥有今天的一切吗？这是不可能的事情。

现在很多人有能力了，却不想父母，也不管父母。有人找借口：“我工作忙，我家务忙……”即使再忙也不能忘记父母的恩德啊，也不应该忘记我们小的时候父母对我们的关爱与照顾啊！现在父母老了病了，不能自理了，不能照顾自己了，我们应该照顾父母，把父母的事情放在第一位，放在



最重要的位置上，应该不顾一切地去服侍父母，不顾一切地为父母做事。

现在很多人不知道知恩报恩，口头上说得很好，也买点儿东西送给老人。老人跟小孩子是一样的，买点东西送给他，就高兴得不得了，还替儿女说话呢："没有事，我儿子工作太忙了……""我女儿离我太远了……"特别好哄，特别好骗。想想看，在我们不能自立，不会走路，一点都不能保护自己的时候，如果父母不管我们，只是偶尔来看一下，拿几个玩具，可以吗？若我们是这样长大的，这样对待父母也可以，但是不可能吧！人应该公平公正，这是做人的一种原则。

还有很多孩子恨父母，有的说父母没有养自己，有的说父母没有让自己念名牌大学……他们恨父母，甚至不理父母，这是变态！

即使父母对你没有养育之恩，还有生育之恩呢！是谁把你带到这个世界上来的？是谁赐予你宝贵生命的？如果你遇到了生命危险，再大的权势，再多的财富你也不会选择，你会不顾一切地保护自己的生命。这个宝贵的生命是谁给你的？是父母给你的。这是生育之恩啊！

人都是自私的，怎么不体谅父母的难处呢？天下的父母都是一样的，谁不想抚养自己的孩子？若是父母在你小的时候离开了你，不抚养你，肯定是遇到了很大的难处。他们也不愿意离开你，他们肯定是不得已的；他们也想抚养你长大，但是没有这个能力。你是他们身上掉下的肉，他们抛弃你，不能养育你的时候，心里肯定会非常痛苦。你为什么不体谅父母呢？

有的孩子还埋怨父母：他们没有让我念名牌大学，别人家的孩子，吃的穿的都是名牌……太不懂事了！每个家庭的情况不一样，人的福报也不一样，父母也希望你过得好，希

望你幸福，但是没有能力，他们能供你念大学就不错了。我也见过很多这样的家庭，非常贫困，孩子读书的时候，父母到处捡垃圾赚钱，供孩子上学……有些父母为了孩子上大学，为了孩子的成长，甚至不择手段，做了很多违背良心的事情。父母原本不愿意做这些，但都是为了孩子啊！你为什么不去想想父母的感受呢？

现在很多孩子特别不像话，一点知恩报恩的心都没有，还恨父母、怨父母，有的根本就不理父母，不管父母。这样做就是错误的，即使找再多的理由也没有用！不知道知恩报恩的人，就是坏人；不知道知恩报恩的人，不可能有其他的功德，将来一定会堕落恶趣的，要感受无穷无尽的痛苦。

父母永远是父母，对我们有恩德。有恩就要报，否则因果是不虚的，你做了违背良心的事，做了不公平、不公正的事，将来能不遭受报应吗？你这样做会遭受痛苦，遭受各种灾难的。

第二，报答师长的恩德。以前的师生关系是非常严肃的，但是现在的师生关系已经变了。老师教给我们的是知识、是文化，但现在很多人对老师根本没有知恩报恩的心。有的人说，“我交钱了，他教我是应该的。”钱算什么啊，钱财和文化能等同吗？用钱财能衡量文化吗？用钱财能衡量知识吗？

现在是末法时期，文化和知识没有价值了，都不被重视了。以前，人们都特别重视文化和知识。文化和知识才是财富，钱物等都是身外之物。无论今天我们遇到的是顺境还是逆境，无论是有灾难还是无灾难，无论是过得安逸还是过得艰难，文化和知识会永远跟随你，这些才是真正的如意宝！

但是，现在都颠倒了。以前是学生求老师，现在是老师求学生；以前是学生听老师的，现在是老师听学生的，文化



知识没有价值了。这也是末法时期的一种征相吧。

有的人文化知识高一些，有的人低一些，但是你所得到的这些都是老师辛辛苦苦教你的，应该知恩报恩，这种师生关系不能颠倒。文化知识是如意宝，这个如意宝是谁赐给你的？是老师赐给你的。一个智者肯定会知恩报恩的，因为他知道文化知识的宝贵，一定会非常珍惜，一定会记住老师的恩德，并且会想方设法报答老师的恩德。

第三，报答亲戚朋友的恩德。亲戚朋友对我们有恩不能忘，应该报答。有很多这样的情形：自己在困难的时候得到了他人的帮助，后来升官发财了，就把曾经帮助过自己的亲戚朋友忘了。比如，自己生病了需要看病，但是没有钱，亲戚朋友凑钱给自己看病。病好了以后，就忘记了亲戚朋友，也不还钱了。一点感恩心都没有，这种人就是石头。

亲戚朋友帮助过你，一点一滴都不能忘——一个好人是不会忘掉这些的。滴水之恩当以涌泉相报。即使当时的帮助和利益很小，他也一定会报答的，而且会成百上千倍地回报，这才是好人。

第四，报答陌生人的恩德。比如说，你在街上或在其他地方遇到了困难，素不相识的陌生人帮你度过了难关，这也不能忘掉，以后要想尽一切办法报答他。

以上是从世间的角度讲的。无论恩德大小，都应当知恩图报。从出世间的角度来讲，应该报答佛菩萨和上师善知识的恩德。

如果没有释迦牟尼佛，能有这么殊胜的教法吗？如果没有这么殊胜的教法，我们如何进入教法呢？如果不进入教法，我们又怎能解脱成佛呢？所以，我们每天念《释迦牟尼佛赞》，也是表达感恩之情。菩萨也是有功劳的，因为若是没有文殊菩萨、观音菩萨等菩萨弘扬佛法，这个教法也很难

存在，所以我们也要感恩菩萨。

尤其要感恩的是上师善知识。尽管佛出世了、传法了，佛的教法还没有隐没，但佛法广大奥妙，若是没有上师善知识的摄受和指导，仅仅以个人的分别念和微不足道的信心，很难得到佛法，很难成就！

虽然上师善知识的功德和佛菩萨的功德是一样的，但是对我们的恩德比佛、菩萨的恩德还大。因为佛、菩萨虽然伟大，但没有直接地救度我们，而是间接地救度我们。佛、菩萨出现的时候，我们还不知道在哪一道流转。今生今世我们得到了人身，这是难得的机会。正因为有了上师善知识的摄受与指导，我们才有了学修佛法、解脱成佛的机缘和条件，是上师善知识真正救度了我们！父母只能给我们生命，但是不能让我们解脱，只有上师善知识才可以让我们从轮回中解脱

我们一定要报答上师善知识的恩德，否则不能成就，也不可能得到真实的佛法，最终还要堕落，还要下地狱，要遭受痛苦。

怎样报答上师善知识的恩德？就是依教奉行。“听话”是依止上师最好的窍诀，“听话”二字将一切都包括了。上师善知识要加工你，只要你听话。让你成菩萨成佛，这是上师善知识的愿望。如果你成菩萨成佛了，就是报答上师善知识的恩德了。若是不听话，上师无法加工你啊！若是你不能成为佛、菩萨，上师就失败了！所以，你要听话，他想怎样加工就让他怎样加工，把你加工成佛、菩萨，让你解脱多好啊！这有什么难的啊！

听话，说容易也容易，说不容易也不容易。什么叫听话？当时密勒日巴只听玛尔巴的话，没有理由，无论是否符合真理，是否符合佛理，让做什么就做什么。当时玛尔巴让密勒



日巴做的事情，帝洛巴让那若巴做的事情，很多在表面上看都是没有道理的，都是不符合佛理，不符合真理的。但是他们都无条件地服从，这叫听话！但是现在的人很难做到啊！不用说让做无理的事情，即使是做有理的事情都不听，都不做。

简单地说，就是没有理由地服从，上师让你坐着你就坐着，让你站着你就站着，让你进来你就进来，让你出去你就出去，没有任何理由的服从，这叫听话。玛尔巴是怎样对待密勒日巴的？有一次，玛尔巴要给所有的弟子灌顶，密勒日巴求法的心特别强烈，也想进去接受灌顶，但是被玛尔巴赶出去了，不让进就不能进。有一次，密勒日巴通过别的“渠道”进来了，后来又被赶出去了。师母不忍心，觉得玛尔巴做得太过分了，就把她出嫁时从家里带来的松耳石偷偷地给了密勒日巴，让他在灌顶的时候供养给玛尔巴，这样玛尔巴就会让密勒日巴参加灌顶了。密勒日巴听从师母的话，跟随其他人一起进去并进行了供养，玛尔巴看到这个松耳石觉得太好了，就问：“你这个乞丐不可能有这么好的东西，是从哪里得到的？”密勒日巴不能说假话，只好说是师母给的，结果连师母也一起被赶出去了。

现在没有这样听话的弟子了，但是能听一点点话也可以啊！上师不是让你做很多事，不是要你拿很多东西供养，只要能听话就行。

第五，报答同修道友的恩德。同修道友也有恩德，也要报答。我们的修行与成就要靠善友、道友。当时阿难问佛陀：是否大部分成都就要靠善知识善友。佛说：不是大部分成就，而是所有的成就都要靠善知识和善友。善友的恩德很大，尤其在密法里，成就要靠共修，而共修就要靠大家的配合。只有齐心协力，才能成就。

要报答同修道友的恩德，就要与同修道友和睦相处，齐心协力。若是任何时候都能做到这点，就会共同进步，这是互相帮助，互相提高。如果想报答同修道友的恩德，就要团结和合，这样才会利己利他，这是报答同修道友恩德的一种方法。

要知恩报恩，尤其在出世间方面更是如此。发菩提心的基础是知恩报恩。若是不能知恩报恩，菩提心很难发出来。前面讲了报答现世父母的恩德，大乘佛法里讲的父母是生生世世的父母，对生生世世的父母都要知恩报恩，这样才可以发出无伪的菩提心，才能成就佛果。

第六，报答国土的恩德。这是我们经常讲的“上报四重恩”之一。我们之所以能有清净的道场，正法存在，与国土、国法也有关系，所以也要报答国土的恩德。怎样报答？就是人人都知恩，努力地做，国泰民安了，叫报答国土恩。

若思此人于我等，乃是利济之恩人，
了知其恩并报恩，此为高尚行为门。

自己要知道他人对自己有何种恩德，把这种恩德铭记在心，然后想方设法地报恩，这就是高尚的行为。若有了这种高尚的行为，其他的高尚行为、功德自然就有了。

“若思此人于我等，乃是利济之恩人”：“这个人曾经利益过我，帮助过我，对我有恩德……”我们这样想过吗？

“了知其恩并报恩”：知道他人对自己有恩，然后找机会，想方设法地报恩。

“此为高尚行为门”，若是能知恩报恩，就应该具有其他的高尚行为。若是没有这点，其他的高尚行为也很难具有。

我们讲了很多种功德，其实这些功德都是相辅相成的。若是具有了一种功德，其他的功德也就有了；若是缺少了一



种功德，其他的功德也不会有的。

何人不辨利与害，亦无相应回报心，
故除一切圣者外，谁愿于他作害利。

“何人不辨利与害，亦无相应回报心”：我们任何时候都要分辨利害、亲怨。前面讲过，有一种人，给他喝茶与喝尿都没有差别。这种人是不分亲怨，不分利害的坏人。

从世间的角度来讲要报恩、报仇，从出世间的角度来讲，虽然不能报仇，但是要报恩。有的人对利与害没有任何感觉，一切都无所谓，这样的人不是好人。这种人亲怨不分，利害不分。无论是伤害他、诽谤他，还是利益他、赞叹他，都没有感觉，没有反应。

“故除一切圣者外，谁愿于他作害利”：菩萨有慈悲心，会悲悯这种人。除了圣者、菩萨外，谁愿意理这种人？谁愿意接触这种人？

颠倒饶益损害者，虽名为人实为鬼，
无人行为随顺他，更无何人愿见彼。

“颠倒饶益损害者”：就是恩将仇报，不报答父母的恩德，甚至伤害父母；不报答上师的恩德，甚至伤害上师；不报答朋友的恩德，甚至伤害朋友；不报答道友的恩德，甚至伤害道友。

“虽名为人实为鬼”：这种人名义上是人，实际是鬼，是很可怕的，应当远离。

“无人行为随顺他，更无何人愿见彼”：无论是谁都不愿意跟他一起做事、游玩，甚至都不愿意看一眼。

一切殊胜直士者，虽受微利报大恩，
若有如是之美德，则定具足余胜德。

“一切殊胜直士者，虽受微利报大恩”：若是一个正直之士、智者，当他人去帮助和利益他时，即使这个帮助和利益很小，他也一定会铭记在心里，并且会想方设法地去报恩。报恩的时候，会翻倍，成百上千倍地回报。

知恩报恩是一种美德，是一种做人的原则。按这种原则去做人，具备这种美德，会得到很多的利益和快乐。

从出世间的角度讲，这也是一种还债的方法。我们知恩报恩，在表面上看是在利益他人，实际上是在利益自己，也是善待自己。善待别人就是善待自己，这都是圆满自己、摆脱烦恼的一种方法。这并非是佛或上师们在要求我们这样做或那样做，这样安排或那样安排，而是一种令我们解脱成就的方法与窍诀。

“若有如是之美德，则定具足余胜德”：若是有这样的美德，有这样的功德，一定还会具足其他诸如智慧、稳重和利他等功德。

何人若不报恩德，则彼无智无稳重，
有愧谨慎正直等，其余诸德亦无有。

如果一个人不懂得知恩报恩，就说明这个人没有智慧，也不会有稳重、有愧、谨慎、正直等功德。

若是知恩报恩者，共称彼人聚天神，
以此德行能推知，彼人圆满余美德。

“若是知恩报恩者，共称彼人聚天神”：若是知恩报恩的人，肯定有善神护法的护持。人们都会说他是个好人，是知恩报恩的人，是孝顺的人，善神护法一定会保佑他，他一定会顺利的……肯知恩报恩的人就是好人，好人有好报，好人就会有善神护法的护持，就会平安顺利，周围的人也会这



样认为。

“以此德行能推知，彼人圆满余美德”：若是有这个功德，就可以推知他具备和圆满世间与出世间的功德。

无论是世间还是出世间，知恩报恩都是很重要的。无论是父母恩、师长恩，无论是恩德大还是恩德小，都不能忘记，都是要报答的。

知恩图报是做人必不可少的原则，也是一种功德。大家如果想做好人，想生生世世都获得快乐，一定要知恩报恩。

八利他

利他很重要[17]。如果有利他心和利他的行为，自己所得到的暂时和究竟的功德与利益是不可思议的。

利他心必须要具备前面所讲的那些功德，以此为前提和基础，才是真正的利他。如果有这些前提的基础和功德，利他心和利他的行为才是真实的，否则都是虚假的，按佛法的角度来讲，也都是不如法的。

第一是智慧。智慧至关重要，是最基础的一种功德。现在，社会上的一些人及学佛人都有利他心，经常做很多利益他人的事情，但最终都是害己害他，结局不是很好。有利他心，然后去做利益他人的事情，这没有错，但关键问题在于缺乏智慧。如果缺乏智慧，所做的事情都是虚假的。所以，理性、智慧的利他非常重要。

世出世间都有很多取舍之处，对此一定要明了，把握适度才是正确的。世间有很多人做慈善、做义工，出世间也有很多人“发慈悲心，利益他人”，但是却不了知取舍之处，也无法把握适度。因此，首先要具有智慧。如果没有智慧，不但不能利益他人，自己也会陷进去，这是非常可怕的。所以智慧很重要。

第二是稳重。我们在利他的同时，自道一定不能退转，还要有主见，这也很重要。否则，去利益他人也没有多大意义，会失去自道和信心。

无论从世间的角度，还是从出世间的角度来讲，都要有自己的见解，这是必不可少的。如果缺少了这一点，在利益他人的同时很容易失去自己的道心和信心，这样不但不能利

[17]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第十七讲。



益对方，而且自己也会陷进去，被染污。尤其是弘法利生，首先自己要有修证，这是最重要的。否则就无法弘法利生，只会以盲引盲，害己害他。

第三是有愧。若是有惭愧之心，无论是从世间的角度，还是从出世间的角度来讲，都不会自私自利之行。若是没有惭愧之心，表面上看很善良，是在利益他人，实际上还是自私自利，还是以自我为中心。

第四是不放逸。利他心和利他的行为一定要以正确的取舍为前提。若是身口意不谨慎、放逸，很难真正利益他人。

第五是正直。对于任何时候都能公平公正行事的人而言，发菩提心（利他心）是不难的。若是狡诈的人，看似在利益他人、帮助他人，实际上是有自己的目的，是在贪图回报，这种利他是不真实的，是虚假的。尤其从佛法的角度来讲，这不是真实的菩提心。由此可知，如果不是正直的人，而是一个狡诈者，肯定没有真正的利他心，也不能真正发菩提心。

第六是誓言坚定。内心有坚定的誓言，利益众生的发心和行为才不会退转，这也很重要。

第七是知恩图报。从世间的角度来讲，在有珍宝般的知恩图报之心的基础上，才能发出真正的利他心。从出世间的角度来讲，知恩报恩是发慈悲心、菩提心的基础和前提条件。愿行菩提心的基础是什么？是慈悲心。慈悲心的基础是什么？是知恩报恩。利他心和利他的行为都是有理由的，就是知道何者自己有恩，而且要报恩。不用说世间，站在出世间的角度讲，也要有知恩报恩之心，这样才能发出真正的慈悲心；有了慈悲心，才能发出真正的愿行菩提心。前前是因，后后是果，这是因果关系。站在世出世间的角度来讲，知恩报恩也是必须要具备的功德。

只有具备了前述这些功德，再去发利他心，做利他之事，才是真实的，才能成就。

现在很多人也在做利他的事业，但都不长久。暂时做一做，遇到困难就不做了；有机会的时候偶尔做做，平时就不做了。这样是不会成就的。所以，只有具备前述的那些基础和功德，才有真正的利他心。

利他心也有很多种，有一般的利他心，也有大乘佛法里讲的利他心。

在家庭、单位以及其他任何地方，都可以发一般的利他心。无论在哪里，都希望自己所接触的家人、同事等一切人都好，这是一种利他心；想帮助和利益他们，这也是一种利他心。有利他的意愿和行为是非常重要的。

其实，我们很多时候都很迷茫，因为智慧不够。真正的利他心给自己带来的利益是非常大的，哪怕只是对某个人生起"我要对他好，我要利益他"的发心，给自己带来的真实利益也是不可思议的。下面给大家讲几个相关的公案。

有一对母女过河，母亲希望女儿能平安到达彼岸，女儿也希望母亲能平安到达彼岸。母女之间的利他心是人之常情，不是很伟大，凡是有良知的人都会这样想。河水特别急，两个人可能都会被冲走。女儿想：冲走就冲走，死了就死了，只要母亲能平安到达彼岸就行。母亲想：只要女儿能到达彼岸就行，我死了没关系。结果母女二人都被河水冲走而亡。一般人死后都要到阎罗王那里，经过审判以后，才可以判定上天堂或下地狱。但是她们二人死后没有经过阎罗王的审判，立即转生到了三十三天。这就是利他心的功德和利益。

还有一个公案，讲的是释迦牟尼佛的前世。释迦牟尼佛在因地时，转生于拉马车的地狱。当时，他与同伴嘎玛热扎一同拉地狱的马车。那时，他还没有发菩提心，还在地狱里

遭受痛苦。这个马车特别大，二人合力都拉不动。狱卒们就拿锤子痛打他们，遭受着非常难忍的痛苦。这时他想：我们两个人都拉不动，与其共同感受痛苦，还不如我一个人拉车，让同伴休息。这是释迦牟尼佛第一次发利他心。他让嘎玛热扎休息，自己一个人拉车。狱卒们过来问：为什么不让他拉车？他说：即然我们两个人都拉不动，那就让他休息，我一个人拉。狱卒们说：个人造的业，其异熟果要由自己来承受，哪有别人替代的？然后就拿锤子击打他的头部，他立即死去了，并顷刻间转生到了三十三天。如果在平时，他不会死，因为在地狱要感受这样的痛苦。但因为他发了利他心，以此善根，他立即死去并转生到了三十三天，从此再没有堕落过地狱。虽然这种发心不是很伟大，是很平常的，如果是真正的人，都会这样想、这样做，但是其功德和利益却是不可思议的。

还有一个公案，讲的是一个乞丐发利他心的事情。有一天，他对某个人发了利他心，希望他能当上国王。可能对方特别想当国王。第二天，他所在国家的国王去世了。国王没有后代，大臣们就商议找一位具有福德的人继承王位。他们到处寻找这样的人，在一棵大树下看到了这个乞丐。他很累，在这颗树的树荫下避暑休息，后来睡着了。这时，其他的树荫都移走了，唯有这个树荫还在。这些大臣来到乞丐身边，看到了这个情景，断定这个人不是一般人，是具有福德之人，然后就祈请他做国王。就这样，他当上了国王。

仅仅是这样的一个念头，就有这种不可思议的功德。但是，我们肯定都不会太在乎这些。现在很多人都想改变命运，都想遣除障碍，如果是这样，那就发利他心吧！

有些人可能有疑惑：怎么发利他心呢？你可以给身边的人发，给同宿舍的人发。如果能发利他心，其功德利益是不

可思议的。但发利他心，一定要发自肺腑。

我们现在很多的前提条件都不具备，没有基础。就如同一个小孩子根本没有读过书，却让他直接读大学。我们也是这样，连做人的原则都没有，一点点功德都不具备。我们有时候也发愿，但都是虚假的；有时候也做事，但都掺杂着自私自利等不好的东西，虽然发了利他心，也做了一些利益他人的事情，但根本起不到作用。比如，黄金是好东西，但若是掺杂了别的东西，就起不到黄金的作用了。同样，利他心是好，但里面掺杂了别的念头，不纯净，就起不到作用，也得不到利他心的功德和利益了。

我们发利他心，并不是必须要发大乘佛法中讲的利他心，大乘佛法中讲的利他心是非常伟大的，是对所有的众生都要发利他心。无论对人还是对非人，包括对地狱等恶道的众生都要发利他心。

现在，我们看不到地狱的众生，他们跟我们几乎没有关系。但是饿鬼道的众生有很多，包括隐住饿鬼和空游饿鬼。隐住饿鬼我们接触不到，很难有关系，但是空游饿鬼我们能接触到，也有关系。我们什么时候给空游饿鬼发过利他心和菩提心呢？没有吧！一说家里有东西，身上有东西，都害怕："怎么办啊，怎样才能把他们都赶出去，怎样才能把他们都降伏了？"

现在很多人对密法有兴趣，就是因为喜欢密宗里的咒语，还有降伏魔众的法。有这些法，那些居士就不走了。问他们想干嘛？他们就会回答说有咒就不怕鬼。就是想用这些法来降伏这种众生，还说自己是大乘修行人，还说自己是密宗弟子。有些人稍微接触了密法，就学这些东西。

密法里是有很多这种修法，如降伏、压住鬼魔等。但实际上，我们的贪嗔痴等烦恼才是鬼魔。要拿这些法降伏我执



我见，要压住贪嗔痴等烦恼。可是很多人都不明白，一说“降伏、压住”，就想跟这些鬼神作对。我们对鬼神也要知恩报恩，发慈悲心，也要利益他们。

对旁生也要发慈悲心。旁生分散居旁生和海居旁生，散居旁生我们能经常接触到，比如狗、猫、牦牛、羊以及野生动物等。以前我们很少能接触到海居旁生，现在，我们可以把海里的东西捞上来，也可以到海底潜水，通过这些方式，也能接触到海底的旁生。但是，我们对这些众生发过慈悲心吗？我们利益过这些众生吗？没有吧！

尤其是对苍蝇蚊子，非常讨厌它们，它们一飞过来，就想方设法把它们轰出去，甚至把它们拍死。对蟑螂和老鼠，更是如此。面对它们，我自己都想过杀生，尽管没有直接杀生，但间接杀生也是杀生。有时候蚊子进来了，内心很讨厌，也想办法把它轰出去，根本就生不起慈悲心。“蚊子来了，太好了”，若是不能这样想，哪怕你不讨厌它们，“进来就进来，咬一口就咬一口呗”，这样想也行。

其实，若要生起大乘佛法里讲的慈悲心和菩提心，是非常难的。现在很多人，尤其是这些学佛人，一张嘴就说“慈悲”，“我慈悲”，“你慈悲”……你对这些众生发过慈悲吗？我们现在这么多人在一起，你给身边的人发过利他心吗？发过慈悲心吗？你是真的想利益他们吗？你有这样的想法吗？没有吧！你们现在住在一个宿舍里，你想过利益他吗？“我希望她能远离痛苦”，“我希望她能获得安乐”，“我怎样才能利益她”，“我要去利益他”……这样想过吗？没有吧。根本没有将对方视为发慈悲心的对境。我们身边的这些人都曾经是我们宿世的父母，也是可怜的众生啊！但是，你们现在住在一起，对方稍微有一点点思想或者行为上的差错，内心就烦得不得了，然后就找寺务部，“我要换房间”。

你看，根本就没有利他心。什么叫利他心？慈悲心、愿行菩提心，都是利他心。由这些心引发，去做对他们有帮助和利益的事情。你做过吗？没有吧！

其实，发慈悲心、菩提心非常难，不是谁都能发的。我们接触佛法这么长时间了，尤其是我们讲了这么多年的加行，菩提心也讲了很多，但是大家都没有利用这些方法。

怎样发菩提心？我在讲加行的时候，对发菩提心的内容讲得非常详细、到位了。愿行菩提心的基础是慈悲心，慈悲心的基础是知恩报恩。为什么要知恩报恩？知恩报恩的根就是因果。只有你深信因果了，才会有知恩报恩之心。对一切众生知恩报恩，才有慈悲心；有慈悲心，才有真正的愿行菩提心，之前是不会有的。但是大家都不按这样的次第修炼，这就是走马观花！你们现在修法真的是走马观花啊！

你们看看《大圆满前行引导文》和《前行备忘录》，还有一些大德的教言，对此讲得更细致：对这个人应该怎样想，对那个人应该怎样想。也不是刚开始就对所有的众生发慈悲心，而是先对某个人发。如果能以自己最讨厌的人为对境进行练习是最好的，面对这个人应该想什么，面对那个人应该想什么；现在想什么，一会儿想什么……就这样一个一个地练。

比如，刚开始时，先给一个众生发慈悲心。或者是以自己最喜欢的，或者是以自己最讨厌的众生作为对境进行练习。能以最讨厌的众生来练习是最好的，如果实在不行，就先给自己最喜欢的人发慈悲心，希望他（她）能获得安乐，他（她）能远离痛苦……发一遍不行，就发一百遍、一千遍、一万遍、十万遍……这样练习，你的内心才会有变化。当对这个人真的发出了这些心，再找一个中等的对境——自己不喜欢也不讨厌、平时没有太大关系的人，以这个人为对境来



发慈悲心。并不是要把这个人叫到身边来，而是以他（她）作为对境在心里想，希望他（她）能获得快乐，希望他（她）能远离痛苦，这是小乘修行人具有的慈悲心。若是大乘的发心，就想“我要拔除她的痛苦，要给予她安乐”。就这样发一百遍、一千遍、一万遍、十万遍，直到真正发出来慈悲心。然后，再以自己最讨厌的人作为对境发慈悲心，最后就能发出来了。然后再给饿鬼众生、地狱众生发慈悲心。这样才能真正发出慈悲心，否则很难有这种想法和念头。即使有了，也只是念头一闪而已。

“愿一切众生离苦得乐，我要给予一切众生安乐，我要拔除一切众生痛苦！”这是目标，是真正的慈悲心、菩提心。但是需要像刚才讲的那样去练习，才能练出来，才能修出来。在座的各位，谁这样练过？谁也没有练过吧！修过吗？谁也没有这样修过吧！没有方法，不如法地观修，肯定发不出来慈悲心和菩提心。

有些人学佛时间越长，出家时间越长，越没有慈悲心，越没有信心。刚开始还有点信心和慈悲心，后来都没有了。究其原因，就是没有具体地去修炼，没有一步一步按次第修行。

《前行备忘录》里也有具体的修持方法。只有很深入、仔细地去观想、思维和修炼，最后才能修出真正的慈悲心，否则是不可能的事。你们现在的观想就是走马观花，随随便便地过一下内容，大概地想一下，就 ok 了，就以为是修了练了。不能这样。

我们以观修轮回过患为例，要深入仔细地想。先想地狱的众生。地狱有八热地狱、八寒地狱等，要一个个地这样思维。你们看看以前的大成就者都是怎样修的。当他们难以生起觉受，很难达到境界的时候，就会不顾一切、想方设法地

去体会这些。比如为了修八热地狱的痛苦，他们就在炉子里烧火，然后自己靠近炉子烤、烫，这样去体会八热地狱的痛苦。还有的拿针扎自己，用刀捅自己，才知道太痛了，这时再去想地狱的痛苦。人家是这样练出来的，是这样修出来的！哪有随随便便就能修出来的？然后观修八寒地狱。冬天的时候，裸体到冰上坐着；刮风下雨的时候，不穿衣服到户外待一会儿，才知道什么叫寒冷，然后再去思维八寒地狱的痛苦，才能真实体会到这些痛苦。只有这样修炼，才能修出来。

再如，我们要断除这些分别念，也不是轻易就能断除的，要通过很多专门的修法修炼，最后才能断掉。有时候需要控制，不让念头生起来；有时候需要放松，自然释放出来。比如到没有人的地方，心里想什么就大声地说什么，分别念就释放出来了，不用控制。如果总是控制，不能断掉分别念，最后可能会发疯或出现一些其他的问题。分别念是需要释放的，到没有人的地方或是空谷里，心里想什么就说什么，一个分别念也不放过，然后观察这些念头，这也是一种观察心和念头的方法。通过这些方法，最后才能断除分别念，降伏这颗心，否则是不可能的。

我们的心就像一匹脱缰的野马，想轻意逮住它或是降伏它，是不可能的。若要先把它逮住，然后再降伏它，需要很多方法。真正降伏了它，让它跑它也不会跑了。同样，让心生起分别念，它也生不起来了，就是这样练的。

利他心也是如此，说起来容易，但是真正要发出来是非常难的。佛法里讲的利他心，没有贫富之分，没有贵贱之别，都是平等的。我们有时候对穷人能发出点慈悲心，但是对富人就发不出来慈悲心。有人也许会说：不可能，谁给富人发慈悲心啊！不仅不发慈悲心，还嫉妒他，还说他这不好，那不好。我们现在对明星等这些“贵人”喜欢得不得了，但对



那些不太好的人就发不出慈悲心，甚至还恨他们。大乘佛法是讲平等的，没有贫富贵贱之分。地狱众生、饿鬼众生、旁生、天界众生等六道众生，都是发菩提心的对境，都要对他们发慈悲心和利他心。这是大乘佛法里讲的利他心，这是非常伟大的，也是非常难的。这个心也叫菩提心。其实，真正的菩提心就是佛果，就是彼岸。这种心是到达彼岸，获得佛果唯一的因。它不是菩提，但是也可以叫“菩提”，因为它是菩提的因，通过它可以获得菩提果，所以叫菩提心，这是把果的名字取给因。真正的菩提果才是“菩提”，意指彼岸、佛果。这种无分别的利他心（有利他心肯定就有利他的行为），是获得佛果的因，所以称“菩提心”，它是非常伟大的。

有这种利他心，才可以解脱，可以成佛。什么是解脱？就是永远地摆脱烦恼痛苦，再也不烦恼，再也不痛苦了。什么是成佛？就是福德和智慧圆满。如果有这种利他心，就会使你的福德和智慧达到最圆满的境界，这是多好的窍诀啊！这也是一般人做不到的。

尽管如此，我们也可以发世间的利他心，这是有分别的。比如说父母对儿女有慈悲心，儿女对父母也有慈悲心。发这种利他心也可以。希望他人好，希望他人远离痛苦，获得安乐，这叫利他心。然后去做这种事情，这是利他的行为。

这种有分别的慈悲心属于世间的慈悲心，没有分别的慈悲心属于出世间的慈悲心（大乘佛法里讲的慈悲心）。

如果能以利他心对待家人，家庭自然就和睦了；如果能以利他心对待领导或下属，事业自然就顺利了。若是夫妻彼此都有这种利他心或慈悲心，不是偶尔一两次地有这种心，而是时时刻刻这样发愿：希望他（她）远离痛苦，希望他（她）能获得安乐；我要想尽一切办法让他（她）远离痛苦，我要

想尽一切办法要让他（她）获得安乐。如果夫妻双方都能互相这样做，夫妻一定会和睦，家庭一定会幸福！利他心是令家庭和睦唯一的妙方。

现在很多人想了很多办法，也讲了很多道理，其实都没有用。从根本上解决问题的方法就是利他心。若是有了真正的利他心和慈悲心，你肯定会为对方着想，肯定会全力以赴地让对方远离痛苦并获得安乐。

现在很多家庭都没有这样做，双方都自私自利，都希望自己远离痛苦，希望自己获得安乐。然后就发生矛盾和争吵，最后到了离婚的地步。

在单位也是如此。现在有很多关于这方面的书籍，即使在机场，卖的也全是怎样做生意、怎样赚钱；领导怎样对待员工，员工怎样才能听话之类的书。尽管想尽一切办法，但这些只是一些手段而已，都不是最好的办法！那怎样解决问题？要具足利他心！

领导与员工应该真心希望对方好，真心这样想："我要想尽一切办法，让他远离痛苦，获得安乐！"这样，这个企业、单位能没有发展吗？这是一种最好的方法。不用别的手段，只要你有这种慈悲心和利他心，一切问题都能迎刃而解，不用考虑太多。

在别处也要尽量对他人发利他心或慈悲心。在前面也讲过，善待别人就是善待自己。上师如意宝也讲过："若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。"其实，利益他人，是圆满自己，解脱自己的一种方法。

处处都要发这种慈悲心和利他心。也许一般人很难明白什么叫利他心。在这里，我们只发慈悲心就行。慈悲心就是慈心和悲心。希望他人远离痛苦，这叫悲心；希望他人获得安乐，这叫慈心。这是小乘都有的慈悲心。如果能再勇敢一

点，就是要拔除他人的痛苦，给予他人安乐。这是大乘佛法里讲的最殊胜的慈悲心。

我们要给每个人都发这样的利他心。外出的时候，见到猫、狗，也这样给它们发利他心。如果天气好，一定有很多蚊子、苍蝇，也这样给它们发利他心。现在就可以发，不要等，向左看一下，向右看一下：希望他能离苦得乐。这样就可以了。但是仅仅这样大概地说也不行，慢慢地还要深入、详细地祈愿：希望某某人远离痛苦，获得安乐。如果他有病苦，希望他远离病苦；如果他有魔障，希望他远离魔障。对于喜欢吃的人，希望他吃得好；对于喜欢睡的人，希望他睡得好。若有同修有高原反应，希望他远离这种痛苦。要这样具体地发心，才能发出利他心，否则，只是大概地想一想，不一定能发出来。

大家可以先给同修道友发利他心。这其中可能也有自己不太喜欢的人，最好先以他为对境进行观想；如果不行，就以自己喜欢的、关系好的人为对境，这样比较好观想。然后，再以关系一般的人为对境观想。就这样给每个人发利他心。

有些人在禅房里观修的时候，一会儿看下表，一会儿又看下表，根本没去想这些。大家现在在学修《因果不虚》的课程，这个课程更重要啊！比如说十恶业，以杀生为例，仔细回想自己以前杀过的众生，现在可能要杀的众生，然后忏悔。比如蚊子来了，如果它咬你一口，也许现在能做到不打它，但还是会想办法赶它走，这样也可以。自己能做到的就去做，做不到的先放一放，然后再想办法，再继续修炼。再如，吃饭的时候，苍蝇飞进来了，能做到不讨厌是最好的，如果做不到，能做到不把它拍死也行。

还有间接杀生。下雨时，路上全是蚯蚓，你根本不在乎，甚至有的蚯蚓还被自己踩死了。不能这样啊！它们就要死了，

要想办法救它啊！有时候，可以思维屠宰场里的牦牛，大饭店鱼缸里的鱼，一会儿它们就要被吃掉了。还可以换位思考，把自己放在它的位置上想，一会儿就要把你捞出来了，过一会儿就要把你吃掉了，怎么办啊？只有这样思维，才能真正地把心发出来。

除了杀生，还有偷盗、邪淫等等，都要仔细地、深入地想，这样才能把这些心真正发出来，否则是不可能的！有些人走马观花地看一下、听一下，一半都没听明白，百分之十能听进去就不错了。看书也是，根本没有看懂什么。这样永远都不会有进步。大家应该详细地想，心里才会有感受，才会把这些心发出来，否则是不可能的事儿。大家不要在这里虚度光阴，浪费这样一个好机会！

下面讲偈颂。

若于他众勤饶益，此人自臻圆满因，
广大财富胜妙德，皆从利他而出生。

“若于他众勤饶益，此人自臻圆满因”：若是能全力以赴地饶益他人，尽力去做利益他人的事情，这是达到圆满的真实因。

到达彼岸要有因，福慧圆满要有因，有因才会有果。这个因就是利他心和利益他人的行为。这才是真正圆满自己的因，到达彼岸唯一的因。

现在有很多人讲神通神变，搞这个搞那个，这些都不是到达彼岸的因，不是圆满自己的因。如果有无伪的利益他人的心，就一定会有利益他人的行为。

“广大财富胜妙德，皆从利他而出生”：如果你存利他心和利他的行为，做利他的事业，所有广大的财富和殊胜的功德等都会从中产生并且都会自然圆满。



以前也讲过，火点燃了，虽然要的不是灰，但是灰自然就有了。所以，我们要存利他心，做利他的事情。先从小范围开始，然后再逐渐扩大，这样去修行、去修炼。如果有利他心和利他的行为，自己的福德和功德自然就会圆满。

恒常希求自利者，初时虽能居高位，
其后逐渐趋衰落，犹如陡山水下泻。

“恒常希求自利者”：恒时、处处都为自己着想，通过不择手段谋取自己利益的人。

“初时虽能居高位，其后逐渐趋衰落”：也许刚开始当领导、当老板或者是当法师、当上师等，但是慢慢会走下坡路，最后会衰落的。有的今生就衰落了，有些领导最后进监狱了，变得一无所有；有些老板最后赔了生意，甚至变成了乞丐；有些法师、上师，最后也衰落了。在历史上出现过很多这样的例子。

“犹如陡山水下泻”：犹如水从陡峭的山上往下泻得特别快一样，权势等很快会衰落，最后只能堕落。

恒时精进利他者，初时虽为贱奴仆，
此后逐渐至高位，犹如苍龙腾空中。

“恒时精进利他者，初时虽为贱奴仆”：“恒时”指一切时处中。在一切时处中，有利他心和利他行为的人，刚开始虽然身为奴仆、下贱人、奴才、乞丐等。

“此后逐渐至高位”：但是因为他有利他心和利他的行为，逐步会越来越有地位、名气和财富。

“犹如苍龙腾空中”：犹如苍龙腾飞回升于天空的时候，特别快，一瞬间就融入空中。这种龙平时在海里的龙宫里，有时候会飞到空中，而且飞得特别快。以此比喻说明，有利

他心和利他的行为，会迅速获得世间的安乐、地位、名声、财富等福德。

愚夫贪图自利益，唯有精勤谋自利，
然难成就自利益，即或成就亦微小。

“愚夫贪图自利益，唯有精勤谋自利”：“愚夫”指愚痴之人。一个愚痴的人，一切时处中只贪图自己的利益，想尽一切办法谋取自己的利益，不考虑别人的感受，也不考虑别人的利益。

为什么领导和员工之间，夫妻之间搞不好关系，就是这个原因。

夫妻之间根本不去想对方的感受，也不考虑对方的利益。只要对自己好就行，自己能得到利益就行，这样自私自利，最后导致夫妻不和睦，家庭不幸福。

领导和员工之间搞不好关系。员工没有多大能力，作为下级，也不考虑领导或老板的利益，只想自己的利益，只为那么点儿工资，拿到了就高兴，拿不到就生气，也不去体会领导或老板的感受，根本不去想领导或老板的难处。领导或老板更是不想员工的利益，只是想尽一切办法把自己的事业搞好，尽一切办法去赚钱，只要赚到钱就行。

“然难成就自利益，即或成就亦微小”：像这样贪图自利的人，通过各种手段，想尽一切办法谋取自利，这种人很难得到想得到的，很难成功。即使得到了，利益也非常微小。从表面上看，得到了一点利益，也成功了，但是却做了很多违背良心的事情。虽然身安，但是心不安；虽然身在享受，但心在受苦。他所得到的利益也是暂时的，很快就会失去。其实财富只是身外之物，自己相续中的善根、福德才是真正属于自己的福报。这种人即使成功了，利益也非常小，根本



不值得这样费尽心思地去获取。

智者虽亦贪自利，然其着重利他众，
设若精进利他众，间接自利亦圆满。

“智者虽亦贪自利，然其着重利他众”：除了真正的大成就者、大菩萨以外，凡夫都有私心。智者也可能求一些自利，但是他有智慧，他会存利他心，会去利益他人。

看似在利益他人，看似在为别人着想，实际上自然圆满了自己的功德，自然获得了自己的利益，这是一种窍诀。很多人不明白，有的还有疑惑：为什么不能利益自己？凭什么要利益他人？为什么不能为自己着想？为什么要为他人着想？因为这是方法啊！

若是你处处为自己着想，处处谋取自己的利益，今生来世只会给自己带来很多的烦恼和痛苦，只会给自己带来很多的灾难和不利。一个有智慧的人，会为他人着想，会做利益他人的事情，这样自己的利益就圆满了，一切自然就有了。尽管所做的事情也有不成功的时候，甚至也有错的时候，但是他不会后悔，内心也不会动摇。因为他没有做对不起他人的事情，没有违背良心，内心是坦然的、快乐的。

前者也许会成功或者有世间所说的“派头”，但是他做了很多违背良心的事，做了很多对不起他人的事，心里还能坦然、快乐吗？不可能的事！虽然看似成功，看似很对，但是他做过违背良心的事，做过很多伤害他人的事，将来还要遭受果报。因果是不虚的，最后他还是失败者和堕落者。后者虽然暂时失败了，造成了错误，但是还会转变，最后他还会成功，还会圆满的。

所以，大家一定要有智慧，不能自私自利。在出世间，能发出大乘佛法里讲的慈悲心，是最最殊胜的。若是发不出

那样的心，在世间也要有慈悲心，对身边的人也可以发慈悲心。一定要发慈悲心和利他心，这样自然就会有利他的行为等。

若欲今生或来世，成办广大自利者，
精勤利他胜方便，此乃诸佛菩萨道。

“若欲今生或来世，成办广大自利者”：无论是今生还是来世，如果想成办广大自利，就要尽心尽力利益他人。

在今生吃饱穿暖不算什么，应该对社会、对人类做出一些贡献，有一些成就。从世间的角度讲，真心想做一个成功或伟大的人；从出世间的角度而言，真心要到达彼岸，想解脱成佛，就要去利益他人，尽心尽力去发利他心，尽心尽力去做利他的事业。

什么叫利他心？就是慈悲心。慈心和悲心，就是利他心。若是有分别的利他心，就是世间的利他心，一般人都可以有。若是没有分别的利他心，就是出世间的利他心，这种发心只有大乘修行者才会有。

“此乃诸佛菩萨道”：这是诸佛菩萨到达彼岸唯一的路，是获得圆满的一种方法。

佛菩萨们之所以能圆满功德和福德，能到达彼岸，解脱一切痛苦，唯一依靠的是利他心和利他的行为。人人都可以学这种发心和行为，这样，人人都可以令福德和功德圆满，从而到达解脱的彼岸。

福德和功德圆满的唯一因，就是利他心和利他行，这是非常重要的。这种利他心，不仅仅指大乘佛法里讲的利他心，也包括世间的利他心。

若是有利他心，所获得的功德是非常不可思议的。

人人都应该存利他心，应该做利益他人的行为。因为每



个人的根基和福报不同，发心可能会有差别，有的是狭隘的，有的是广大的。但是都应该发利他心，存利他心，做利益他人的事情，这样自己的功德才会圆满，这是非常重要的。

九信心

今天讲《二规教言论》中的第九种功德[18]：信心。

信心也需要一些前提条件和基础。首先是智慧，若是没有智慧，即使有信心也不是真正的信心，不是明白的信。现在很多学佛人虽然对三宝、因果等真理有信心，但很多人都是迷信。如果这样，那么这个信心就是不正确的，也是不坚定的。当遇到一些对境和障碍的时候，很容易退失。所以说信心是从明理中产生的，你真正明白了知了这些道理之后所生起的信心，才是正确和坚定的。比如说我们知道水性是湿的，火性是暖的，你了知这些并且亲身体会之后，谁说什么都不会怀疑，不会动摇。

同样的道理，若是你真正知道了什么叫三宝，三宝是怎样无有欺惑性的，通过自己的智慧去观察和研究之后，才会真正了知，真正有一些体会，这样才会有坚定不移的信心。其实这些都是实相和真理，但若是自己不明白，仍然不会生起信心，即使生起了一点信心，也不会坚定。比如善恶因果是一种自然规律，黑白永远不会颠倒，这也是真相，属于实相和真理。若是以自己的智慧去观察、研究，最后真正明白并深有体会了，才会生起坚定的信心。若是没有这样观察，而是盲目地相信，最后也会动摇的。所以智慧很重要！

现在世间也讲自信，若是通过智慧观察之后做的决定，继而付诸于实践，这才是自信。因为你已经非常了解和明白了，这样就有信心和自信了，否则还是没有自信。若是你觉得自己很有自信，这可能是一时的感觉，你凭什么有自信呢？自己不知晓。这纯粹是吹牛，不是真正的自信。



---

[18]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第十八讲。

在生活中也是如此。以智慧去观察：自己和这个人能不能白头偕老，能不能有福同享，有难同当？从身份、家庭背景、性格等各方面进行观察，经过了解，最终确定跟他（她）结婚，跟他（她）在一起生活，这样，可以说是有自信的。因为心里有足够的把握，彼此一定能走到最后，这是真正的自信。

现在很多人都没有这样观察，就觉得自己很有自信，其实这是盲目的，就是凭一时的感觉。而感觉是不可靠的，唯有智慧才是可靠的。很多人办企业、开公司也是如此。一开始很有自信，过段时间遇到了一些违缘，就开始没有自信了。表面上有自信，实际上没有自信。因为没有通过智慧观察，了解的不是很全面。若真正去考察、分析，就知道一定会遇到一些问题，当遇到问题的时候，就不会束手无策，就有办法解决了。

人生不可能没有坎坷和障碍。人们常说“不经历风雨，怎能见彩虹”，这也是事实。若是通过智慧真正去研究和了解，就会知道解决的办法，这样一定会走到最后。可见，只有真正通过智慧去观察才有真正的自信，因为心中有数，了然明确，遇到一些事情的时候就不会大惊小怪，更不会轻易放弃。所以自信是从明理中产生的。

自信是很重要的，从世间的角度来讲，自信是成就的根本。想要在生活和工作中有成就，想实现自己的人生目标就要有自信，有自信才可能成功。但是现在很多人都没有自信。结婚也是凭一时的感觉，彼此万般的承诺，立下很多誓言，过几个月就开始闹离婚，之前的海誓山盟都如过往云烟般消失了。一些性格相似的人聚在一起办企业、开公司，彼此起哄，做各种项目，但是却无法坚持，几个月公司、企业就倒闭了。做这些事情也要讲自信，自信的根本是智慧。通过智

慧观察，才会有真正的自信，有自信就一定能成就。既然世间法都讲成就，出世间法的学修更是这样。

现在为什么很多人学修都出了问题？为什么学了十年、二十年没有丝毫的进步，没有丝毫的成就，甚至开始灰心、退步，或者要去学去信别的法门了？有的成了佛教的油子？为什么没有任何感觉？见到佛、菩萨等殊胜的对境也生不起信心，没有丝毫的欢喜心？遇到一些可怜的众生，遇到堪为慈悲的对境，比如残疾人、瘫痪者、疯子等，无法生起丝毫的慈悲心，也没有任何感觉，像水里的石头一样？这种人很可怕，根本无法调伏。因为他们的信心不是从智慧中产生的，也不是从明理中产生的，大部分都是迷信的状态。既然信心如此不坚定，肯定是不会成就的。因为信心能使你成就，让你坚持到最后；信心是一种力量，令你不起疑心，不动摇。若是你信心不坚定，一起疑心，一动摇，这种力量就会中断、消失，这样就无法走到最后，也无法成就。

为什么会生起疑惑？为什么会动摇？因为没有通过智慧去观察，不是真正了知，不是真正明白。若是你真正通过智慧去观察，真正了知、明白了，就不会生起疑惑，也不会动摇了。这点很重要。信心的根本是智慧，信心是从明理中产生的，包括世间法中经常讲的自信，也是从明理和智慧中产生的。

《二规教言论》中讲二规，有时候讲世间。对于世间的道理我们也要了知，因为在为人处世的过程中，这些功德也是必不可少的。我们无论是成家还是立业，无论在世间做什么，必须要有自信。世间有很多道理和真理，你明白了这些，才能产生自信。从学修佛法的角度来讲，更不能缺少智慧。只有依靠智慧，才能从明理中产生信心。其他诸如稳重、有愧和不放逸等功德都要具备。刚才讲了智慧特别重要，它是



信心的基础。其他的基础也是一样，都是必不可少的前提条件。

若于具德之三宝，以及苦集灭道谛，
无欺因果之法则，生起信解谓信心。

这里讲的信心主要指佛法里讲的信心。

第一个是对具有功德的三宝——佛宝、法宝、僧宝生起信心。三宝无有欺惑性。为什么这样说？首先要明白佛是什么。可以说佛已经到达了解脱的彼岸，已经达到了最圆满的境界。或者说佛是智悲圆满——智慧、慈悲都究竟圆满了。智慧没有究竟圆满不是佛，慈悲没有究竟圆满也不是佛。

什么叫遍知？遍知就是知道、明白世出世间的一切法。佛也讲世俗谛、胜义谛，世俗谛主要是显现，胜义谛主要是本体。世出世间一切法的现相，一切法的本体都明白，都知道。

佛从相的角度讲有因果、有轮回，这都是不虚的，都是真理。从本体的角度讲无我和空性，这也是真相。对这些真相和真理完全了知了，彻底明白了就是佛。

佛是遍知的，他教给我们解脱成佛的方法，都是正确无误的。那会不会有这种情况：虽然佛都知道，但不尽心教我们，却教其他的内容。比如我们供养的物品不太好，也没有经常做顶礼，佛会不高兴或不满意，然后不教我们这些方法？世间有很多教授知识或技术的人，若不满意或不高兴就不用心教，或者会教其他的，以前很多外道就是这样做的。但佛不会，因为他的慈悲与智慧已经达到了最究竟、最圆满，他希望一切众生都能离苦得乐，否则就不是佛了。因此，我们对佛所讲所教的这些方法可以深信不疑。

但现在很多人都没有做到深信，遇到事情、遇到对境的

时候还是自以为是，还是自己说了算，这个时候把佛的教言及佛教的方法都抛到了一边，只相信自己。

比如身体不舒服了，佛说这是杀生的业果。应该怎样解决？要断除杀生，保护众生的生命。要断恶行善，再也不伤害众生，应该这样下决心，这样做；在保护众生生命的时候，也要这样下决心，这样做。这是最根本的，也是最重要的！但大家都不相信，根本不去这样做；去医院看这个医生，看那个医生，花了很多钱，没有起到一点作用，还很心疼。然后去问搞神通的人怎么办。找这种方法，找那种方法，忙了一阵子，也没有起到作用，于是很无奈，开始哭。根本就想不起来佛的教言，也没有去运用佛教的方法，把佛法全抛在了脑后，放在了一边。让他多忏悔，他却说："哪有时间啊，我要去看病……"我没有说不能看病，但是要明白为什么会生病，为什么会这样？要知道根本问题出在哪里，要知道生病的真正原因是什么。

佛法是佛所传的法，是佛教给我们的方法。一般的僧宝还没有成佛，但他听佛的话。比如现在的医生用的这些治疗方法，不是自己研究出来的，是其他人研究出来的，他学会了，然后去运用。虽然不是他研究出来的，但是他不敢改动，必须严格按照这个方法去做，一个真正的好医生是这样的。同样，僧宝按照佛的教言，按照佛的思想去引导、帮助他人，这也是无有欺惑性的。若是一个真正具有法相的僧宝，完全按照佛的方法去帮助他人学修，这也是无有欺惑性的，完全可以相信。可以相信佛宝，可以相信法宝，也可以相信僧宝，你明白这样的道理，才能产生信心，这是此处讲的信心。

第二，对苦集灭道生起信心。这是佛第一次转法轮时主要讲的内容，这里包含了大乘和小乘所有的法。道谛和灭谛属于涅槃，一个是涅槃之因，一个是涅槃之果。苦谛和集谛



属于轮回，一个是轮回之因，一个是轮回之果。

当时，佛先给众生讲苦，让大家明白这个真理——三界轮回充满了痛苦，没有一处安乐。这点是很重要的，这是根。当大家明白了这些苦以后，再讲集谛——这些痛苦是怎样产生的，痛苦的因缘是什么。集谛主要指烦恼和业。集——烦恼是根，有烦恼就会造业，有业就会产生轮回，产生痛苦。我们在六道中受业力牵引而流转，这叫轮回——因业力牵引而在六道轮回中流转，身不由己，无有自由，不断地跟随业力，遭受痛苦。

然后佛给众生讲道谛：烦恼是根，没有烦恼就不会造业。烦恼的根是我执我见。我们要明白无我和空性的道理，这样就不会再有我执我见。讲无我和空性的真理，主要讲无我的真理，无我就是没有我，没有我就没有我执；没有我执，就没有烦恼；没有烦恼，轮回就结束了，痛苦就息灭了，这是灭道（寂灭），这就是解脱。

佛就是这样引导众生，教导众生的。佛当时没有用神通或神变去帮助众生，度化众生，而是通过苦集灭道（四谛）让众生明白解脱之道。先让他们明白苦及苦的根，掌握断除苦根的方法，众生就解脱了。佛是这样讲四谛的。

我们现在对四谛没有研究，先要明白苦谛——轮回里只有苦，没有安乐。我们讲轮回过患时也讲过这个道理，但是我们没有明白，没有深信轮回处处都是痛苦的，还执着、留恋世间的福报、琐事。其他的就更不用说了，我们对这些道理没有产生定解。四谛所讲的都是事实真相，事实真理。若是你明白了这些并对这些生起了定解且深信不疑，这也是信心。

第三，对善恶因果有信心。善有善报，恶有恶报。产生快乐的因是善，产生痛苦的因是恶。善恶是这样定的，造善

业了就会获得快乐，造恶业了就会产生痛苦，这是自然规律，对这点深信不疑，这也是信心。善恶因果是丝毫不爽、丝毫不虚的，对这点要深信不疑。

这里讲了三种信心：对佛法僧三宝的信心，对苦集灭道四谛的信心，对善恶因果的信心。还有很多其他的信心，但这里主要讲的是佛法里的信心。

信心乃为佛法根，信心能增福资粮，
具有福德之士夫，自然具足高尚行。

“信心乃为佛法根，信心能增福资粮”：信心是佛法的根，相续中要真正产生佛法，主要靠信心。佛在经中也讲过，若要在相续中产生胜义谛的见解，唯一要依靠信心。

信心是在明理中产生的，先明理然后产生信心。依靠信心，相续中才能真正产生佛法。所以佛法的根是信心。有信心就能增长福德资粮。在世间也是这样，若真有自信，无论做什么一定能成就。从佛法的角度来讲也是一样，若是有信心一定能成就，自然就会增长福德资粮。

信心很重要。我们学佛修行也要靠信心。若是有信心，就能成就，其他的功德和境界自然就会产生；若没有信心，一切都是徒劳无益的，都是空中楼阁，不会有结果。在世间也是如此。

“具有福德之士夫，自然具足高尚行”：有福德的人自然具足高尚行为，其他的高尚行为自然可以圆满。

信心能除诸衰损，信心即为如意宝，
若具殊胜之正信，则必成就诸所欲。

“信心能除诸衰损”：这里的信心指正确的信心——具有智慧的信心。现在很多人的信心不是具有智慧的信心。没



有智慧的信心是一种愚痴的状态，没有智慧的自信不是自信，那种自信叫傲慢。

“信心即为如意宝”：信心是如意宝，若是有信心，世出世间的一切功德与成就都会自然圆满。

“若具殊胜之正信，则必成就诸所欲”：这里讲的“正信”指正确的信心，就是具有智慧的信心。若是具足殊胜之正信，一切所欲，一切所想都能成就与圆满。

佛宝法宝及僧宝，始终无欺皈依境，
彼具无量之胜德，故当恒时起敬信。

“佛宝法宝及僧宝，始终无欺皈依境”：佛宝、法宝、僧宝是真正的皈依境。永远地摆脱烦恼和痛苦是解脱，福德智慧达到究竟圆满是成佛。只有依靠三宝，才能到达彼岸，才能成就究竟佛果。在讲皈依的时候讲过“依靠”，不是拜一拜，做一下供养，就等着天上掉馅饼，这不叫皈依。

三宝是唯一无有欺惑性的皈依境，我们要依靠和皈投三宝。我们讲皈依的时候讲过，以佛为究竟的导师，以法为究竟的道路，以僧为究竟的道友，以这种方式皈依，才是真正的皈投与依靠。不像一些外道，供养一下，礼拜一下，然后傻傻地等着获取悉地。这是不可能的！要如理如法地皈依。此处所讲的皈投和依靠，就是在讲皈依时所讲的涵义，大家要正确无误地理解和修持，否则会大失所望的。

“彼具无量之胜德”：学佛修行人当中也有很多这样的人，在那里傻傻地等天上掉馅饼，认为：“我不用修，佛慈悲，到时候一定能赐予我悉地。上师慈悲，一定会加持我。”大家要明白什么叫悉地，什么叫加持。要正确无误地皈投依靠佛法僧三宝，最终一定能“彼具无量之胜德”。其他的功德或境界自然就会有，我们解脱成佛的愿望一定能实现，一

定会圆满。

“故当恒时起敬信”：应该如理如法地皈依佛法僧三宝，如理如法地学修。为什么说佛法僧是“三宝”呢？若是你如理如法、正确无误地皈依，世出世间一切功德都能圆满，一切所愿都能成就，真的是不可思议。

一切黑业白业果，始终不虚并成熟，
是故凡若自爱者，取舍业果当细致。

若是真正爱自己，真正希望自己能离苦得乐，就要取舍善恶因果，这是根本。若是你能断恶行善，不用特意求快乐，自然就快乐了；也不用特意摆脱痛苦，自然就摆脱了痛苦。你断一切恶，行一切善，自然就有了快乐，自然就远离了痛苦。

其实很多时候我们还是很愚昧的，想这个怕那个。有时候期盼快乐，希望自己能获得快乐；有时候害怕痛苦，甚至想逃避痛苦。其实没有必要，不用刻意做。所谓“远离世间八法”，是指不用刻意追求快乐，逃避痛苦。真正明白了，深信善恶因果，取舍善恶因果，断恶行善了，快乐就会降临，痛苦就会远离。

什么叫妄想？就是总胡思乱想那些没有用的事情。自己观察观察，大部分人都是这样的。其实根本不用去想，若是好好地取舍因果，一切自然就会有。若是不断恶行善，想也没有用，该来的还会来，该走的还会走，你是无法左右的。所以没有必要想那么多。

你若真正深信三宝，深信因果，也不会经常想没有用的事情。你断恶行善了，自然就能获得快乐，自然就可以远离痛苦。所以若是真正想利益自己，真正爱自己，应该深信因果，好好地取舍善恶因果。



现今即是业世界，此后乃为果世界，
故今自由自在时，应播善法之种子。

“现今即是业世界，此后乃为果世界”：今生做善业或造恶业了，来世就要承受善或恶的果报。娑婆世界是业世界，我们今生在娑婆世界做善事或做恶事，来世不一定还在娑婆世界，也许会在另外一个世界感受这些果，那是果世界。那时要感受善果或恶果，善果是快乐，恶果是痛苦。但因果也不全是这样，也有现世现报的。

现世报是指业果在今生受报，来世报指业果在来生受报。来世报的多一些。但也有很多生生世世以后报的情况，这都不一定。比如在田地播种，有些种子几个月就能结果，有些要过几年结果，有些需要几十年才结果，有各种各样的情况。同样，善业或恶业的果有的今生就能成熟，有的来世才能成熟，有的在多生多世以后才能成熟，都不一样。

“故今自由自在时”：我们现在是自由自在，什么也不差，只差自己没有好好取舍善恶，没有精进学修。“自由自在”，是指我们现在可以自由选择法门。有这样好的机缘和条件，应该好好珍惜。

“应播善法之种子”：这世应该多播种善法之种子，来世不一定转生到哪一道，那时就不是自由自在了，想学修，想断恶行善，可能没有这个能力，也没有这个机缘了。在今世中，我们是自由自在的，想断恶行善，真心想学修也没有任何障碍。即使有一些障碍也是自己给自己带来的，不是别人造成的。但我们不会总有这样的机缘或条件。

以前也跟大家讲过，一定要珍惜当下。你已经到了如意宝洲，一定要多捡一些如意宝；你已经到了加油站，应该多加点油，把油箱加满。一旦离开如意宝洲或加油站也不用担

心，不用害怕了。千万不要错过！否则很难再有这样的机会了。希望大家一定要珍惜百日共修，珍惜每一天的闻思修，珍惜每一座的观修，这是很重要的！一切都是无常的，生命也是无常的，随时随地都有死亡的可能；环境也是无常的，不可能永远不变。否则，一旦真正要面对死亡，一定会后悔的，那时你将一无所获。好比到了如意宝洲，却空手而归，会非常后悔当时为什么不多捡一点。但是后悔也没有用，再也回不去了。

我们都要面对死亡，面对死亡才是大事情，其他的事都不是大事情；面对死亡才是大问题，其他的问题都不是大问题。大家应该做好准备，否则到时候会很痛苦，很无奈，要在恐惧中离开。那死后怎么办？死后离开这个世界，要经过中阴身，还要转生。“怎样面对死亡？出现中阴身时，我能认识到吗？处于中阴身阶段怎么办？转生时怎么办？会转到何处？”这些才是真正的问题。

当观众生异苦乐，彼等之因皆为业，
此乃佛陀之善说，何人不思彼业果？

其他道的众生我们暂且不提，今天讲人道众生。比如，虽然都在一个地球上，但不同的国家有不同的命运：有些国家非常贫穷，现在还在遭受饥渴的痛苦；有些国家战争不断，人们经常在恐慌中度日；有些国家特别富裕，人们在享受世间的种种福报；有些国家很安定，人们安居乐业……虽然都在一个地球上，但是有不同的业——共业和个业。在同一个国家里共同遭受痛苦或共同享受福报，这都是共业。有的人遭受的灾难更多更痛苦，有的相对好一些，这是不同的个业。

又比如今天在这里的几百人，有的健康，有的虚弱；有的富裕，有的贫穷；有的修学顺缘多，有的修学障碍多；有



的有智慧，有的无智慧；有的人格很完善，有的人格很恶劣；有的长相庄严，有的长相普通。说话不一样，态度也不一样……各种各样。

今天，大家都能到这里听闻佛法，这是共业。但不同的人有不同的感受：有的法喜充满，有的没有什么感觉，没有喜悦，也没有厌烦；有的人昏沉，有的人把书翻来翻去，生起了厌烦心，心想怎么还要讲，还不下课……这是个业。

大家能参加百日共修是共业，能到朗措玛寺享受新鲜的空气也是共业。但这里也有很多不同的情况：有的身体不舒服，有的修学上出现了障碍，有的生起了各种烦恼——讨厌这个，讨厌那个……都不一样，这都是个业。

再比如同一对父母生育的三个兄弟都在一个家庭长大，他们的命运各有不同。他们长大后，有的有文化，有的没文化；有的有财产、有地位，有的却做乞丐或奴仆。这都是因为有各自不同的业，所以果也是各不相同的。

若是你真正明白并且深信了善恶因果的道理，这都是正常的。每个人的缘分都不一样，有的缘分可能好一点，有的缘分可能差一点；有的是善缘，有的是恶缘。对喜欢的人好一点，对不喜欢的人差一点……这都是错误的，其实都是平等的。各种业有各种果，你明白或深信了，就不会有那么多烦恼和痛苦了。 要相信因果，对佛所说的这些道理要多思维。

若于三宝及四谛，生起坚定信解心，
嗨呀则彼终获得，殊胜贤妙之福果。

如果你深信佛法僧三宝，深信苦集灭道的真理以及善恶因果的规律，能对这些生起定解，最终一定会获得“贤妙之福果”。从世出世间的角度来讲，一定能成就，一定会圆满。

所以信心很重要！

从佛法的角度来讲，信心是一切成就的根本，信心是一切加持的来源。信心有多大，加持有多大；信心有多大，成就有多大。从世间的角度来讲，若是有信心，一切所愿都能圆满实现。无论从世间还是从出世间的角度来讲，信心都是必不可少的功德，是大家要具备的条件。大家现在明白了，应该想尽一切办法让自己产生信心，让自己具足信心，这是至关重要的。



十布施

我们要做施舍[19]，但是不能盲目地做。在前面讲过，智慧和稳重好比是一棵树的树根，有树根才有树茎，有树茎才有其上的叶、花、果。若是没有树根，其他部分都不会存在。同样，若不具备犹如树根般的智慧和稳重，犹如树茎般的惭愧心和不放逸也不会存在。惭愧心和不放逸若是不存在，如树枝般的正直和坚定的誓言也不会存在。若是没有正直和坚定的誓言，犹如树叶般的知恩图报和利他的功德也不存在。若是知恩图报和利他的功德不具备，犹如树花般的信心和布施也不具备。因此，布施是有前提条件的。

其实上供下施没有错，但若是缺乏智慧等其他的功德，这些行为就不会清净或圆满。这样，会给自己的今生或来世带来很多的不幸和痛苦。所以这些前提条件和基础的功德非常重要。不能随便去做。

有些人虽然在做供养和布施，但却给自己带来了很多的障碍和烦恼，这都是因为没有智慧等功德造成的。所以，首先要有智慧。智慧是最重要的，也是所有功德的根。

比如我们做供养或布施，首先要以智慧观察对境。观察对方是否能成为供养或布施的对境，是否清净，然后再决定是否供养或布施。所以布施的对境也需要通过智慧观察、衡量。

其次，要观察自己的发心和动机。做供养或布施是为了什么？有些人是为了暂时的利益，希望获得加持，获得财富等等。有些人虽然在做供养或布施，但是却想拉关系走后门，这样都不能成为真正的供养或布施。有些人在做供养或布施

---

[19]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第十九讲。

时，贪图福报，发心不清净，这样不会有功德。还有人没有别的目的，就是为了面子。别人做供养，自己也跟着做。还有人没有什么发心，跟他人去见上师或法师时，觉得也应该拿点东西，否则不好意思。这样做供养，都没有什么意义。

最后，要以智慧观察，自己是否有供养或布施的能力。有些人没有能力，却去做供养或布施，过后就后悔了。比如有些人头脑一热，就什么都不顾了，瞒着家人，偷偷地把家里的房子等值钱的东西卖了，去做供养或布施。一旦家人知道了，就开始吵架、闹离婚等，给自己带来了很多的烦恼和障碍。这些都是不应该发生的。其实，做供养或布施也要看自己的机缘和条件，有了机缘和条件才可以做。

有些人在做布施时，看到别人捐钱，自己也随着捐钱，这样做没有多大意义，都没有以智慧去观察。你要供养的人，是不是真正供养的对境，是不是具有功德？你要布施的对境，是不是真正布施的对境，是不是那种可怜的众生？

自己的发心和动机也要观察。自己的发心和动机是什么？做供养或布施，不但不能求回报，甚至连贪着异熟果的果报都是不如法的，也是不殊胜的。从世间的角度来讲，没有什么意义；从出世间的角度来讲，这样做也是不如法的。这样做供养或布施都是不殊胜的。做供养时，有各种发心和情况，所以要以智慧进行观察。

自己是否有这个能力，是否有这个条件，这也是很重要的，否则就不能做。其实即使有这个能力和条件，也要自己能做到。但是有的人却不这样，非要做大的供养。这也是很不好的。应该考虑自己有没有这个机缘与条件。有的人特别吝啬，虽然有这个能力、条件，但是也不做上供下施；有些人没有这个条件却非要去做，这都是不如法的。适当地做，如法地做，才是真正的布施，才有功德。



智慧是很重要的，若是没有以智慧观察，盲目地上供下施，不但没有功德反而有罪过，不但得不到任何功德和利益，反而会给自己带来很多痛苦和烦恼。

稳重等功德也是很需要的。比如上供下施的时候，有自己的皈依处，有自己的信念，这些要坚定。无论是从世间的角度，还是从出世间的角度来讲，都不能退失信心，违背誓言。

有愧就是有惭愧心，这也是很重要的。没有惭愧之心的人做上供下施，会掺杂很多烦恼，无法避免别的不如法的行为。一个无惭无愧的人虽然表面上在做供养布施，但是在发心方面，行为方面，肯定有很多不如法的地方，所以要有惭愧之心。其他正直、不放逸等都是如此。

不放逸，就是一切时处中能够谨慎。做供养、布施不是随随便便的，要很小心。否则，一旦遇到了不太好的对境，会给自己的今生来世造成很多伤害，带来很多烦恼。自己的发心动机若是不清净，虽然是在做上供下施，在行善积德，但也会给自己带来很多不好的结果。

若是有正直、誓言坚定、知恩图报、利他心等功德，做布施不难。现在为什么很多人虽然有条件，但是也不做上供下施？第一没有知恩报恩的心，第二没有利益他人的心。若是有利他心，能够知恩报恩，无论是上供还是下施都不难。其他这些功德也是必备的。

如果具备了这些基础的功德和前提条件，再做布施就是正确、如法的。

我今虽多积受用，死时必定留此世，
故当生起施财心，勤修今来圆满果。

“我今虽多积受用，死时必定留此世”：首先是“带不

走”。今生今世虽然积累了很多受用、钱财，但是到临终的时候，都要留在这个世间，一分钱，一毛钱也带不走，甚至连一根线、一根针也无法带走。谁拿走，谁享用，你是无法掌握的。连自己一辈子都爱护的身体都要留在这个世间，最后只有灵魂很孤独地离开。其次是“放不下”。带不走不是问题，放不下是问题！活着的时候不要说做布施，连自己都不舍得用，攒啊、攒啊……这样临终的时候肯定会放不下，会留恋，大部分人都会因此变成王鬼。即使没有变成王鬼，还要继续轮回。因为有留恋，有贪着，就有了轮回的因，就要轮回。

“一切都带不走”这是个问题，但是这个问题不大，主要还是“放不下”。到临终的时候，要死亡的时候，这是最大的障碍，也是最大的痛苦。

既然带不走，还积累这些钱财干什么？积累这么多受用干什么？“我要留给儿女。”儿孙自有儿孙福，若是他们自己有这个福报，你不给他们留这些钱财，不给他留这些东西，他也一样能得到。若是他们没有这个福报，你给他留再多的财产，留再多的东西，他依然会成为穷光蛋，会一无所有。

世间大部分人都是这样想的，想把财产、受用留给儿女。其实，如果你真正懂得因果，深信因果，就不会做这些愚痴的事情。因为自己不懂得因果，对因果的道理没有生起定解，没有深信，才会有这种愚痴的做法。自己带不走，留给儿女，到时候儿女也不一定能得到；即使留给了儿女，儿女得到了，若是没有福报，最终还是会失去的，还是不能利益儿女。

如果儿女自己有福报，即使不给他们留有财产，他们也一样会拥有。现在世间很多的成功者，很多拥有财富的人，大部分都是凭自己的能力白手起家的，很多人刚开始创业的时候都是一无所有。现在有很多富二代，这些人的心理我们



也不太了解。按道理讲，虽然他们暂时有了一些财产，但是心里能安乐吗？不是靠自己勤劳得来的，而是父母辛辛苦苦积累的。自己在肆无忌惮地享受，甚至在一些场合中“装人物”，其实他们所拥有的一切是怎么来的，是怎么回事，别人都一清二楚。

从世间的角度来讲，若是真有本事，自己的天下要靠自己打拼。现在很多外国人都有这种观念，让儿女自己打拼天下，父母的财产都捐给社会，其实这种做法是对的。父母有财产应该捐给社会，让儿女自己去打拼，这样才能锻炼他们。若是他们真的能打拼出自己的天下，所拥有的都是通过自己的付出而得到的，心里才有安乐。但是我们现在很多人不是这样的，所以没有多大的意义。

“故当生起施财心，勤修今来圆满果”：“施财心”就是施舍心。应该生起施舍心，精进地去做上供下施的事情，这样自己今生来世的福报功德都会很圆满。

布施虽小果极大，受用虽多获利少，
往昔布施今富足，今若未施来世穷。

“布施虽小果极大”：虽然上供下施的东西特别少，特别微不足道，但是所得到的果报是极大的。

有很多这方面的公案。佛在世的时候，有两个小孩子供养了佛陀泥土。佛说，以此善根，他们二人会分别做国王和大臣，最后都会成为阿罗汉。当时那两个小孩子正在堆泥土玩，这时佛过来了。他们看见佛，生起了欢喜心，想供养佛，但是除了泥土之外没有别的，于是他们以清净的欢喜心供养了佛泥土。虽然他们供养的泥土不能做什么，但他们是以欢喜心供养的，所以果报极大——一个人做了国王，另一个人做了大臣，再后来他们二人都出家修行而成就了阿罗汉果。

还有一个公案，一个乞丐在街上乞讨的时候，佛走了过来。乞丐看到佛的相貌特别庄严，顿然生起了欢喜心，他非常想供养佛。但是他只有七粒豌豆，于是就把七粒豌豆洒在了佛的身上。以此善根，他获得了七次转轮王的果报。可见，布施的东西虽然很小，但是所获得的果报非常大。

“受用虽多获利少”：我们拼命赚钱，拼命积累财富是为了什么？是为了快乐，但是真正有了财富会不会快乐？不会快乐。受用虽多，但是从中得到的利益很少。

还有一个公案：有一对夫妇是做豆腐的，每天以卖豆腐为生，但是两个人天天又笑又跳的，让人觉得这个家庭太幸福了。邻居特别有钱却不快乐，为此想不通，就请教别人：“这是怎么回事？我有很多钱财，这么富有，但是我一点都不快乐，一点也不幸福。隔壁邻居家什么也没有，靠卖豆腐过日子，为什么天天又笑又跳，那么开心，那么幸福？”有个人给他出主意：“你真的想知道原因吗？”那个富翁说：“特别想知道。”“好，那你准备三十两银子，我有办法。”晚上那个人偷偷爬到隔壁，把三十两银子放到了邻居家里。第二天，夫妻二人发现家里的银子，就开始考虑：怎么藏起来，怎么花，怎么用来经营……夫妇两个开始忙于这些，从此以后再也没有了笑声。这个富翁明白了，自己之所以不快乐，不幸福，就是因为自己有了这些钱财。所以说，受用虽多但快乐少！

现在虽然有人住别墅，但依然睡不着觉。我遇到好几个这样的人，他们住的别墅很大，家具都是进口的，但是一点都不快乐，晚上睡不着觉。有些人开奔驰、宝马，显得很有钱，实际上一点都不快乐。有的人吃一顿饭可以花几万块钱，餐桌上的食物应有尽有，但是却没有胃口，吃不下。

这些都说明，有财富不一定有快乐。若是自己没有智慧，



没有真正放下，财产越多，烦恼痛苦越大。但是很多人都不明白，偏要发财，偏要积累财富，犹如偏要跳火坑一样。别人告诉他不能跳，这是火坑，跳下去了会被烧死，但是不听，跳进了火坑才知道疼痛。有钱或成为富翁了，内心的痛苦、烦恼会越来越大，越来越严重。相比之下，获得的快乐和利益特别少。

“往昔布施今富足，今若未施来世穷”：今生得到了财富，是前世布施的果报。若是今生不做供养或布施，来世就会变得贫穷。这是站在来世报的角度讲的。

也有很多做布施现世现报的情况。有些人最初是个穷光蛋，一无所有，但是他肯做布施、肯付出，下半辈子就会富足。做布施不是必须要拿钱，也可以出力，多付出。再如，有些富二代，将父母积累的财产占为己有，开始时财富富足，但如果不做上供下施，渐渐地就会变成穷人，这些财富很快就会离他而去。这些都是现世现报的。

如果自己今生有这个机缘和条件，哪怕有一点点财富，也应该多做布施（包括上供和下施）。

积累守护消耗等，财有甚多此过患，
纵彼财宝遍大地，凡夫贪欲尚不足。

财富的过患非常大，它给我们带来的烦恼和痛苦也是非常大的。

龙树菩萨在《亲友书》里讲，积财守财失财都是苦。

积财的过程充满了烦恼痛苦。现在社会上有很多积累财富的人。但是，为积累财富而打拼的过程很艰难啊！要经历各种各样的磨砺，有时甚至会不择手段，胆大妄为。他们内心的烦恼痛苦真的是无法想象的；而且在不择手段积累财富的过程中又造下了种种恶业，将来还要遭受果报。

若是一个智者，一个具有观察力的人来看，积累财富的过程是非常可怕的。不说造业时的烦恼痛苦，将来还要遭受恶果，这是非常可怕的！

守财也痛苦。大部分人都不可能成功，不能发财。极少数人也许能积累点儿钱财，但是却有守财的痛苦。就像公案里讲的那对夫妇一样，一旦有钱了，整天思虑钱藏在哪里。藏在这儿不放心，藏在那儿也不放心，如何是好啊？就算放在银行也不放心，存在别处就更不放心了，怎么办啊？现在有些人就是这种状态。有些人把钱存到国外，但是心里还会不安：存在国外能否安全？有的埋在地下，就更不安心了。守财也是痛苦的，害怕有人抢、有人偷，怕有人发现。尤其是钱来的不是很正当的时候，更怕别人发现。

其实，一无所有的人最自在。以前我在喇荣学修的时候，什么也没有，屋子里连值一百块钱的东西也没有，门也不用锁，想进来就进来，想出去就出去。口袋里也很少有钱，有时候顶多有几百块钱。但真的很自在、很自由。

若是有钱财，肯定是不自由、不自在的。守财也是一种痛苦，是一种压力。《大圆满前行引导文》里讲，有一匹马就有一匹马的痛苦，有一块茶叶就有一块茶叶的痛苦，一无所有就没有痛苦了。守护财产的过程也是非常痛苦的。有钱财了，同时也给自己带来了灾难，钱财被偷被抢了，甚至人都被杀了。

失财也痛苦。即使有再多的钱财，最后还是要与这些钱财分离的，这也是种痛苦。在临终的时候，肯定放不下。钱财离开自己是一种痛苦，自己离开钱财也是一种痛苦。最后没有别的选择，必须要跟钱财分离，必须舍弃钱财，这是非常痛苦的。

所以，积财守财失财都是种烦恼痛苦。若是一个真正的



成就者、一个大自在者，就没有这些烦恼痛苦。首先，他不用积累钱财，钱财都是自然来的。他也没有守财、失财的烦恼痛苦。但世人都是颠倒的，都喜欢财富，都想积累财富。

就像以前，有些人没有进过皇宫，就特别想进皇宫到皇帝身边，想尽一切办法进了皇宫，到了皇帝身边，结果跟进了监狱一样，甚至像进地狱一样，非常烦恼痛苦。那时再想离开，就没有那么容易了，就难了。同样，如果你真正有了钱财，再想离开就难了，根本不可能做到上供下施，还会继续积累。

就像现在有些明星有很多钱，有好几个亿，但是他们还想积累财富。真是让人想不明白。其实很多人都是在表面上做慈善，做义工，实际什么也不做，既不拿钱也不拿东西，都让别人做。若是真想做慈善，就把家里几个亿、几十个亿都拿出来捐给社会，这才叫伟大。做义工也是，不要让别人做，自己去做。但是，很多人都只是在表面上做，实际不是真正在做，这个过患非常大。

人都没有满足的时候，即使有再多的钱财都不会满足，越有越要，越有越觉得穷。这样的人看似人，其实是饿鬼；看似人，实际上是旁生。我遇到过这样的人，跟我们比算特别有钱，家里有一千万。但是却觉得自己太穷了，想要一个亿。若是真有了一个亿，肯定还想要十个亿。若是有了十个亿，肯定还想要一百个亿……人就是这样贪得无厌，没有满足的时候。

为什么说要知足少欲？只有知足少欲了，才会有真正的快乐和幸福。否则，即使三界所有的财富都归一个人拥有，也不会令他满足、快乐，不会有真正的幸福。若是心里没有知足少欲的境界和功德，就是这样。

人没有满足的时候，所以要知足少欲。我经常跟大家讲：

有多大的福报就享受多大的福报，不用太追求世间的福报。

日常衣食住处外，余财无益痛苦因，
布施今生与来世，财富增上如涌泉。

“日常衣食住处外，余财无益痛苦因”：人要有地方住，要有衣服穿，要填饱肚子。除此之外，其余的都应该做布施，要么上供，要么下施，这样才有意义。

“布施今生与来世，财富增上如涌泉”：现在的人为什么不敢做布施？为什么不做布施？没有别的原因，就是怕没有了，怕变成了穷人。这还是不明理，不懂因果。无论上供还是下施，都是增上财富的一个因。能够上供下施，财富会越来越多。

没有因做布施而变穷的，应该是越做越有。这方面我有一点体会。越上供下施，东西会越多，不要也来。来了之后，再去上供下施还来，再去做还来……真的是越来越多，不会变没有的，不会变穷的！

如理如法地做布施，财富会变得越来越多，财产自然就会增长。我们经常说“舍得，舍得”，这是真理！有付出就有回报，布施是增长财富的因，这是佛讲的。

布施长寿名誉盛，布施增德增安乐，
布施乃为增上门，然诸士夫恐耗财，

“布施长寿名誉盛”：做布施了，就会长寿，名誉也会越来越增上。

“布施增德增安乐”：布施能增长功德，增长安乐。

“布施乃为增上门”：做布施了，功德、福德、名誉、安乐、寿命都会增长。若是做布施，可以长寿；增长功德，直至功德圆满；安乐增长，内心越来越安乐；名誉也会增长。



因此称为“增上门”。

“然诸士夫恐耗财”：越做布施，财富会越多；越做布施，财产会越增长。但是很多人不明白这个道理，怕没有，怕变穷，所以不敢做布施。如果能如理如法地做布施，具有智慧地做布施，不会变穷的，不会变没有的。

就像那些大德高僧一样，他们把一切都用来作弘法利生的事业，诸如名誉、财富等世间的福报却越来越有，越来越大，越来越圆满。

恒时积财不布施，若细观察如旁生，
无常无实财富中，为何不取其精华？

“恒时积财不布施，若细观察如旁生”：很多不太富裕的人，因为前世没有做布施，所以今生不富裕。今生即使积累财富，也积累不了什么，一年的收入都不高，再积累也就几万块钱。自己舍不得花，也舍不得给别人花，更不用说做上供下施了。这种人看似人，实际上是旁生。

我们这边有种动物叫“地老鼠”，就喜欢积累、储存植物的根，它主要在地下活动。有一种人参果，叶子在地上，果在地下，地老鼠就把人参果拿走了。它不吃，放在一个地方贮存。人们都知道它贮存人参果，就不去挖地下的了，直接找到地老鼠贮存人参果的地方，拿着工具一挖就都挖出来，然后就拿走了。地老鼠自己舍不得吃，只贮存、积累，最后被别人拿走了。它一趟一趟地积累，多辛苦啊，但都是徒劳无益的，只是给别人积攒而已。

同样，很多人就是这样，慢慢攒、慢慢积累，攒到了二十万、三十万，觉得挺有钱，突然生病了要看病，到医院都花没了；或者突然出了一件事，一下子就没有了；或者觉得缘分到了，拿来投资，想再挣点钱，结果赔了、被别人骗走

了……一辈子攒下的几十万立即就没有了。

就像刚才讲的地老鼠一样，自己舍不得花，舍不得用，最后一下子都没有了。没有福报的人就是这样，自己没能享受，却都没有了。若是没有福报，再攒都没有用，再积累也没有用，最后还是别人的，最后还是得不到的。若是自己有福报，自然就有。该来的都会来，该有的都会有。人都是吝啬的，也不懂这些道理。

“无常无实财富中，为何不取其精华”：这些财富非常无常，都是虚假、无实的，随时都会失去。但是人们却依赖它、喜欢它。其实它是最具欺惑性的，是不可靠的东西。你为什么不用这样一个毫无意义的东西来做布施呢？所谓“精华”，就是用在该用的地方。

若是种了善根，发了善心，做了善事，可以存在自己的阿赖耶识中，将来可以发芽结果，这个时候你得到的利益会非常大。若是想赚钱，想积累财富，就应该存在阿赖耶里，到时候果报会非常殊胜，将来肯定能得到这些善果报。

当观未用未布施，国王之财皆无常，
岂非曾以一口食，获得轮王之胜财。

“当观未用未布施，国王之财皆无常”：国王、财宝天王等是最有福报的，他们的财富最多。如果自己舍不得用，也舍不得给别人用，即使如国王、财宝天王一样拥有巨大的财富也没有用，一下子就会失去的。这些财富没有任何意义，皆是无常的。

即使有再多的财富、财产，也是无常的，到时候还是会离开，还是要失去，也许随时随地都会离开自己。现在有很多企业家到澳门赌博，一夜之间就输光了所有财产或积蓄，一下子就变成了穷人。还有些领导被查出贪污后进了监狱，



所有的财物都被没收了，又变成了穷人。这些只是例子，还有很多这种情况。普通人也是如此，一辈子积累的财富，或者被偷走，一下子就没有了；或者生病都给医院了。这都是无常。

“岂非曾以一口食，获得轮王之胜财”：既然如此，还不如拿来上供下施，这样利益非常大。以前佛在世的时候，波斯匿王的前世因供养了辟支佛一个食团，以此善根得到了转轮王的王位。阿阇律国王也因前世以一把豌豆供养德护如来，从而获得了转轮王的福报。这都是以前发生过的事情，虽然布施的东西非常少，仅仅是一个食团、一把豆子，但是所获得的果报是转轮王的王位。布施的少，付出的少，但是所获得的果报极大。

人人都可以做布施，并非只是有财富的人才可以做布施。无论以怎样的方式都可以做布施。供养一炷香、一盏灯、一束花，谁都有这个能力。若实在不想花钱，供养一杯水也可以。若是能以欢喜心做供养，将来得到的果报会非常大，对自己的利益也会非常不可思议。

做供养时，如果能从小处开始做，会更如法，这是谁都能做到的。布施也是如此，随时都可以做，并不是要拿很多钱来做。用一把大米或小米拿来布施给鸟、鱼等，平时给别人一个微笑，给别人让个位置，这都是布施。给别人一个微笑，这也是布施，脸不要总憋着，你不难受我看着难受（众笑）。真的，这些既是布施，也是供养，谁都可以做到。

主要是自己有没有这个意乐，会不会做。若是有这个意乐、会做，处处都可以做供养，处处都可以做布施；人人都可以做供养，人人都可以做布施。若是这样做，给自己带来的利益会非常大、非常殊胜的。所以，大家一定要明白，要珍惜这样的教言！

十一得果

如是具慧稳重者[20]，若以有愧不放逸，
公平正直誓坚定，了知报恩勤利他，
及起正信广布施，则于一切今来世，
寿命长久无疾病，悦意安宁具财富。

“如是具慧稳重者”：第一种和第二种功德，是犹如树根般的智慧和稳重，这是最根本的。在前面我们讲了很多，无论是世间还是出世间，能正确无误地取舍一切取舍之处，这种能力叫智慧。无论是世间还是出世间，任何时候都不退转自道，这叫稳重。

“若以有愧不放逸”：第三种和第四种功德，是犹如树茎般的惭愧和不放逸。世间出世间有很多下等的劣事，对此生起厌烦心就是惭愧。无论是世间还是出世间，在一切取舍的过程中能郑重谨慎，就是不放逸。

“公平正直誓坚定”：第五种和第六种功德，是犹如树枝般公平正直和誓言坚定。无论是在世间还是在出世间，能做到公平，这叫正直。自己所承诺的，所立下的誓言不动摇，尽量兑现，这是誓言坚定。

“了知报恩勤利他”：第七种和第八种功德，是犹如树叶般的知恩报恩和利他心及行为。无论是世间还是出世间，都特别强调知恩报恩。不用说出世间，哪怕在世间，为人处世、待人接物都要存利他心，有利益他人的行为。

“及起正信广布施”：第九种和第十种功德，是犹如树花般的信心和布施。从出世间的角度讲，相信三宝，相信善恶因果，深信真理、真谛；站在世间的角度讲，特别有自信，

[20]此段及下文参见上师仁波切《二规教言论》开示第二十讲。



这是信心。无论在世间还是在出世间，都要乐于布施。

“则于一切今来世，寿命长久无疾病”：若是具备了这十种功德，无论是今生还是来世，生生世世中都会烦恼鲜少，压力微小，这样身体自然就能健康。其实，如果想要身体健康，运动、营养等固然重要，但最重要的是心态。若是能行善积德，心态好，内心清净，身体也会少有疾病，寿命自然可以延长。有的人虽然身体健康但寿命短暂。

“悦意安宁具财富”：若是有这些功德，没有做过违背良心之事，也没有做过违背因果之事，没有造恶业，就不会有灾难，不必要的麻烦等也不会降临，心里就会愉快、安宁。具有这些善根和功德的人，即使年迈也不会觉得痛苦，面对死亡也不会有大的恐惧，仍旧愉快而安宁。

其实众生是颠倒的。应尽量让自己具有这些功德，去种今生来世的快乐、幸福、财富、名誉的因。好好地学修这些功德，快乐和幸福自然就会降临，财富、名声自然就会具足。

但是现在很多人根本不在乎这些，根本不去做这些功德，所以今生得不到什么利益，即使得到了一些利益，也是非常微少的。也许有些人会说，得到的也不微少啊，官做得那么大，家里那么有钱。虽然拥有了一些地位与钱财，但内心不一定快乐，不一定幸福。也许官当得越大，内心的烦恼痛苦越大，来世就更不用说了，前途会一片黑暗。

不具备这些基本功德的人，跟我们一样，也要面对死亡；跟我们一样，也要面对中阴身；跟我们一样，也要面对来世。那时是非常艰难的。面对死亡才是问题，才是头等大事；面对中阴身才是问题，才是头等大事；面对来世才是问题，才是头等大事。但是很多人根本都没想过，更不用说有所准备了。

虽然我们已经学佛修行了，但是面对死亡，很多人都没

有准备。虽然极少数人想了，也在做准备，但是没有一点把握，所以说非常可怕。当面对死亡的时候，进入中阴身的时候，要投生转世的时候，都是非常迷茫、痛苦的。那种痛苦无法形容，无法表达。但人就是这样，所谓“不见棺材不落泪”，当大难临头时，才知道害怕，才知道着急，但是没有用，一切都晚了！佛在经中讲：业力现前的时候就像洪水一样，谁也挡不住！现在有些人就是这样，得绝症了，突然瘫痪了……这都是有目共睹的。

今天在座的各位，根本没想过自己会变成那样吧？为什么不想呢？你有什么把握？你为什么就不会得绝症，不会瘫痪呢？这是特别危险的！但是为什么不做准备呢？稍微有一点点修行，有一点点境界的人，他所思维的就是这些。我们现在虽然也在做准备，但是除了极少数人，很多人还是没有把握的。

密勒日巴刚开始也很恐惧死亡，对死亡没有把握，他在山洞里苦修了一辈子，到了晚年，在快要圆寂的时候，才说自己有把握了，不怕死了。现在有些人什么也不明白，根本不知道什么叫死亡，也不明白死后是怎么回事，就说一些大话：“死就死吧，有生就有死嘛！”……以前我们年轻的时候也这样说过，装作有胆量的人，装不怕死，再后来就装有修行的人，很有把握一样。实际上，还是没有明白，还是不知道死亡的可怕。

死亡真的是很可怕的，那时候是很艰难的。之前不知道想，不做准备，不知道努力，真正要面对死亡，面对来世的时候，肯定很痛苦，很恐惧，但是一切都晚了，真的来不及了。所以说，我们学佛修行就是要为死亡做准备。之所以说“学佛修行有境界、有成就了”，就是指对死亡有所把握了。若真正对死亡有把握了，这叫“有境界”，也是一种真正的

成就。

一个真正的修行人，要对死亡有了解，把死亡看透彻，就如大德高僧们所讲的“已经死过一次的人”一样，才是修行人。

观想寿命无常，就是思维死亡，这是最最殊胜的一种修法。噶当派的格西们特别有修行。康巴有一位出家人，到卫藏依止噶当派的一位大德。那时没有交通工具，需要步行，到卫藏需要一两年的时间。当那位出家人要回家的时候，跟上师说：您之前给我讲了很多教言、窍诀，我现在要走了，以后可能再也不能回来了，您能不能再给我一个窍诀。上师告诉他，这么多年，讲了那么多，该讲的都讲了，该给的窍诀也都给了，再没有其他的了。但是那个出家人非要上师再传他点什么。最后，上师握着他的手说：“你会死，我也会死！”这就是窍诀！

忆念寿命无常，思维死亡无常，自然就有修行，自然就成就了。若是不想这些，一切的一切都是空中楼阁，没有意义。所以说思维死亡之事特别重要。“我会不会现在死，会不会今天死……”这都有可能。有可能现在就死，有可能今天晚上就死，有可能明天死，有可能后天死。要这样想：“今天我也许会死，现在也许就会死……”

以前旧噶当派的大德们，晚上睡觉的时候，将碗扣着放。意思是明天也许不会醒来，也许会死，就不用这些了。就这样修无常。旧噶当派的那些大德们，大部分都是修寿命无常而成就的。所以说，修寿命无常非常重要。

但是我们根本没有想寿命无常的事情。参加百日共修的人，刚听完十讲《寿命无常》的课程，但是都很安然，觉得什么事也不会发生。有的人还有很多计划，“百日共修结束后，我要下去，要跟某些人合伙开个公司，赚好多好多钱，

然后给寺院也捐点。”一些年轻人就想，“百日共修结束以后，我要去相亲，然后结婚生子，不然来不及了……”计划很多很多。

不下山的出家师们心里想，“百日共修结束以后，我要去趟这儿，去趟那儿……”也有不想离开寺院的，心里在想要学什么、做什么……肯定都有很多计划。现在在盖房子，有的人就想，“房子盖好后，我要怎么装修，买哪种家具，钱怎么办，跟谁要……”虽然有些出家师不能下山，但是心里想，“百日共修结束了，要请个假……”百日共修快要结束的时候，就开始装病，尤其是看见我的时候，装不舒服，因为想请假下山。心里想下山去哪儿，去女儿那儿看看，去儿子那边看看……心里有很多很多计划，根本就没想过也许今天会死。

你们学修了那么长时间的寿命无常，但是好像没有一点死的概念，好像一切都忘了一样。寿命无常是很重要的。我们已经学佛了，也明白了很多寿命无常的道理，但是都提不起这种正念，那些世间人就更不用说了，更没想过这些。面对死亡时，肯定会很痛苦，很恐惧！但那个时候会很无奈，很不自由。

在现世，要去承受自己的果报，没有别的选择，得到的利益很少很少。面对死亡、面对来世的时候，更痛苦、更恐惧。死亡的时候，肯定是很迷茫的；在来世，大部分都是要堕落的。为什么说“地狱的众生犹如大地的微尘”，就是这个意思。因为下地狱太容易了，下地狱的人太多了。大部分人都要下地狱，要遭受地狱的种种痛苦，非常难以忍受。

如果你能具有这些功德，今生的健康长寿、平安财富等世间的福报都会具备。在这个基础上，若是有一些修行的境界，来世可以获得解脱的果位，或者获得阿罗汉果位，或者



获得辟支佛果位，甚至获得佛的果位。若是没有这样的修行境界也没关系，来世也可以继续获得和享用这些世间的福报。有些可以投生为人，在人间继续享受这些福报；有的可以升天，到天上享受天界的安乐。

具有这些功德的人，今生是快乐的，来生也是快乐的；今生会具有福德，来世也会具有福德。

我们遇到佛法了，明白了这些道理，如果真的爱自己，真想成为具有福德之人，就应该好好地学修这些教言，让自己具备这些功德。怎样才能具有这些功德，以何种方式去圆满这些功德，这些内容讲得都很详细了。

《二规教言论》不是大的论典，内容也不是很深奥，主要讲的是人规——做人的原则和为人处世、待人接物的方法。大家都想改变命运，都想获得快乐，这才是改变命运的方式，这才是真正获得快乐的因。有因才有果，你只想快乐、只求快乐是没有用的，努力去种快乐的因，自然就会快乐了。犹如农民想收获，但是只想没有用，要在春季时播种。在藏地，要在春季播种青稞，然后发芽生长，到秋天的时候自然就收获青稞了。同样，如果大家想获得快乐，就去种快乐的因，到时候自然就快乐了。

大家都想改变命运。只有自己具有了这些功德，才能改变命运。很多人想找一个理想的工作，找一个合适的伴侣来改变命运。其实想通过这些改变命运是很难的。你很难找到理想的工作，即使找到了，也不一定快乐；你不一定能找到合适的伴侣，即使找到了，也很难快乐。在座的很多人都经历过这些，应该都知道。这样做有没有真正的快乐，能不能真正改变命运，我不太清楚，你们应该最清楚。这些都不是方法。如果想改变命运，就去做这些功德，让自己具备这些功德，这样自然就改变命运了，命运自然就好了。

这些都是很重要的。什么叫取舍？禁止做坏事、恶事，尽力去行持好事、善事，这叫取舍。

众人恭敬获赞颂，福禄增上威德高，
超胜四方兴事业，势力盛旺如火燃。
一切安乐诸福德，如于彼前皆自住，
荣誉犹如天鼓声，遍满于此世间中。

“众人恭敬获赞颂”：具备了前面所讲的那些功德，众人自然就恭敬你了。现在有些人得不到他人的恭敬，心里就不高兴，甚至想加害对方。其实，这都是错上加错。你为什么得不到他人的恭敬？他人为什么不恭敬你？这说明你不具备前面所讲的那些功德。若是你具备了那些功德，他人自然就恭敬你了。

若是自己没有这些功德，他人肯定不会恭敬你。当他人不恭敬自己，自己感觉受到伤害时，应该忏悔自己。有的人疑惑，“不是我不恭敬他人，也不是我要伤害他人，为什么要忏悔？”第一，你自己没有功德，所以要忏悔；第二，这个结果可能是你前世造的业导致的，所以要忏悔。

如果真想改变命运，真希望一切有所转变，就要这样做，这是方法。即使今天释迦牟尼佛亲自降临，也不会讲其他的方法。

现在有的人说：“我有神通神变，你什么也不用学，什么也不用做，好好侍候我，供养我就行，我绝对能让你成就，我绝对不让你下地狱。”谁有这个能力啊？谁有这个权利啊？十方三世一切诸佛都没有这个能力，没有这个权利，你的能力是从哪来的？你的权利是从哪来的？难道你比佛还厉害？不得了了！这都是骗人的，都是假的。但是人们都特别爱相信这种人，然后忙前忙后地侍候，忙前忙后地做供养，



这也是自己的业障吧！

改变命运要靠自己，佛只能教给你改变命运的方法，你按照这个方法去做，就能改变命运！如果想获得别人的恭敬，想获得他人的帮助，就要这样做。以后再遇到类似的事情，遇到类似的对境时，应该去改变自己的心态，好好地忏悔，这样就可以改变一切。

"获赞颂"，有的人能得到赞扬，有的人得不到赞扬。当得不到赞扬的时候，有的人心里就不高兴了。这都是因为自己没有功德。若是有功德，别人自然就会赞扬你，不让赞扬也不行。若是没有这些功德，即使你想尽一切办法让他人赞扬你，他人也不会这样做的，即使赞扬了也是假的。如果大家想得到赞扬，希望有赞颂，就要具备这些功德。得不到赞扬时，不要生气，也不要痛苦，应该多忏悔，应该多学这些功德，慢慢就能得到这些功德了。

当他人有进步，被赞扬时，有些人心里就不舒服，开始痛苦了。没有必要这样，不要嫉妒别人。他人若真有功德了，就会不停地提高，原先是居士，然后出家，再做辅导师，最后做法师……这是人家有功德，应该随喜才对！很多人不随喜，反而嫉妒，这都是在染污自己的相续，是自己让自己痛苦。这个时候谁不舒服？你不舒服。如果你的嫉妒能让他人不舒服也行，但并非如此，你不舒服是你自己的事，跟他人没关系。你为什么让自己不舒服呢！这个时候谁痛苦？是自己痛苦！如果你没有痛苦的感觉，而让他人痛苦了，能加害到他人了，但不是这样的啊！这个时候应该开心，应该随之而欢喜，这多好啊！若是心里欢喜，谁在欢喜？你在欢喜；若是心里快乐，谁在快乐？你在快乐。这就是佛讲的随喜的功德，也是让自己开心快乐的一种方法。

很多人都不明白："什么也不用做，只要心里随喜，就

能获得同样的功德、善根啊？”是！对方做善事、有功德时，自己心里欢喜、快乐，这个欢喜和快乐是由功德而来的。你没有做什么，只随着他欢喜，虽然功德与善根是他做的，但是谁欢喜了？你欢喜了；谁快乐了？你快乐了。他欢喜了、快乐了，你也欢喜了、快乐了，这就是“获得一样的功德，一样的善根”。

如果你嫉妒、不快乐，就染污了自己的相续。若是你随之欢喜，随之快乐，就清净了相续。对相续来说，二者是不一样的，前者是染污的，后者是清净的。若是清净相续，就是让自己提高；若是染污相续，就是让自己堕落。你的相续本来就是染污的，现在又退了一步，更染污了。

大家要掌握方法，修忍辱，修赞扬，这都是方法，让你保护自己的相续，教你怎样提高、提升自己。这都是解脱的方法，成就的方法。

也有很多人不明白：“我为什么要随喜，这个功德也不是我做的，是他做的。”“我为什么要忍辱啊？又不是我伤害他，是他伤害我的。”其实，这都是教你怎样保护自己的相续，教你怎样去提高自己的境界，增长自己功德的方法。

佛讲的这些道理，佛让我们做的这些事情，都是让我们解脱、成就的方法。

“福禄增上威德高”：“福禄”就是福报，不仅指拥有财富，还包括拥有很多帮你做事的眷属。

若是你具有功德，就有财富，就会有很多眷属。若是没有功德，谁愿意跟随你，谁愿意帮助你？你要有超人之处，要有吸引力。有功德，才有吸引力，才有超人之处，他人才愿意跟随你，才愿意为你付出。难道你让他付出他就会付出？这是不可能的。如果你有这些功德，他就会自愿为你付出，甚至不让他付出，不让他做，他还不高兴。



若是具有功德，真的是这样的。他人就愿意把自己最喜爱、最喜欢的东西，送给这个人。据说有一位汉地人，虽然不太信佛，但是听人说班禅大师是阿弥陀佛的转世，他说："不知道他是不是真正的阿弥陀佛的化身，但是一见到他，自己手里有什么都想给他，就有这样的感觉。"

若是自己有了功德，福德自然就会来。就像那些大德高僧一样，他们要的不是财产，但是这些自然就来了，没有办法。

"威德高"，若具有前面所讲的这些功德，这个人就有威德了。什么叫威德？在他面前不敢随便说话，不敢随便做事，甚至见一下都害怕，这叫威德。

就像上师如意宝一样，他不骂人也不打人，也不会说什么，但是大家都畏惧他，都不敢接近他，只敢远远地看，都不敢在近处看。我从来没在近处看过上师的脸，在远处看可以，在近处不敢看。听法也是，近距离不能听，什么也记不住，什么也想不起来，脑子一片空白。为什么会这样？这叫威德！

一般人在有威德的人面前，不敢随便说话，不敢随便做事，东西都不敢随便动。有些人在没有威德的人面前，什么都敢说，是非长短，甚至当面说对方的一些过患，虽然他会生气，但是也不怕。

人若是具有智慧，威德就高，别人不敢轻意接近他，更不可能去伤害他。人若是有威德，还可以管他人，让他们做这个做那个，跟他们说"好好学，好好修"，"今天要学这个，明天要修那个"，别人只能照做。说话有力量，这不是谁都有的威德，不是会说就可以了。若要真正感召他人，必须要有修德。只有有修有德，才有说服力，才有感化力。

"超胜四方兴事业"：具有功德的人，可以征服四方，

超胜四方。雪域狮子是兽中之王，同样，具有功德的人是人中之王，可以征服四方，超胜四方。这就是大自在！

“兴事业”，若是具有这些功德，事业就可以兴旺。就如上师如意宝一样。上师如意宝小的时候家里很穷，就是一个普通的小喇嘛。尽管当时也有人认定上师如意宝是列绕朗巴的转世，但是没有引起关注。他到江玛依止托嘎如意宝的时候，什么也没有，生活非常艰难。在江玛平时只学修，休息日不讲法的时候，就到牧民家里化缘，有时候给一些施主念经，施主们会供养一些钱或吃的东西，以此来维持生活，然后继续学修。上师小时候在那若寺也是很艰难的，很多老人都知道，也都讲过那时的情形。到了江玛，在托嘎如意宝身边以后，也非常艰难。

他依止了托嘎如意宝，托嘎如意宝非常重视他，也特别喜欢他。后来寺院要求他回去，当时寺院的住持是他的舅舅，他又回寺院做了金刚上师，主持法会，在寺院讲了一段时间法，不久又遭遇了“文革”，也很困难。但是，即使在“文革”期间，他也没有间断讲法，那时候身边人少，只有几个人，他依然坚持讲法。上师到喇荣时，身边也没有几个弟子。那时候他被命令在喇荣沟里放羊，他就在那里讲法，来了几个人一直听他讲法，后来听法的人越来越多，从四面八方来了很多很多人。

虽然刚开始时，喇荣沟里什么也没有，但是他感召了很多很多的众生，都是从四面八方来的。现在，全世界的人都知道这里，全世界的人都在赞叹他，这是因为他具有功德的缘故。

为什么那么多人不约而同来到喇荣？为什么一直不愿意离开？我刚开始到喇荣的时候，生活条件非常艰难，有些出家人比我还艰难，连牛粪都没有，不能生火。有时候好几



天都没有吃的东西，只好饿着。尽管如此，他们也没想过离开。上师从江玛托嘎如意宝那边回来以后，日不缺讲，上师在喇荣的时候也是如此。因为上师天天讲法，所以不能离开去找吃的，去买牛粪等，否则就间断传承了。大家不愿意漏掉哪怕一天的课，不敢间断传承。为什么上师有这么大的吸引力？为什么有这么多人追随他？为什么能一直坚持？上师就具有这些功德，所以都愿意依止他，都愿意跟他在一起。若是自己具有功德，就是这样；若是没有功德，人也感召不来，即使来了也会很快离开。

“势力盛旺如火燃”：这样具有功德的人，势力盛旺如烈火般，特别有势力。

“一切安乐诸福德，如于彼前皆自住”：这种具有功德的人，世出世间的成就和利益自然就会聚集在他面前。

“荣誉犹如天鼓声”：不用特意做宣传，荣誉自然就能遍满世间。就像天鼓，自然就能发出声音。

此处讲的是果，即世出世间的一切利益和成就。如果具备前面所讲的十种功德，世出世间的一切成就、利益，自然就会获得，自然就会圆满。

下面阐述著这部论典的因。

如是一切天与德，普愿诸众皆获之，
以此等起所触动，造此简言易解规。

“如是一切天与德”：“德”指前面所讲的做人的原则与功德。“天”指善神护法的护持。

“普愿诸众皆获之”：若是具有这些功德，就有善神护法的护持。希望所有的人都能具有这些功德，都能获得善神护法的护持。

“以此等起所触动”：内心有这种强烈的愿望，有这种

殊胜的信念，就写了这部论典。

“造此简言易解规”：“规”指二规，即圣规和人规。圣规指佛法，人规指仁义道德（做人的规则）。这部论典的语言既简单又易解。

为什么要著这样一部论典？因为麦彭仁波切心里有强烈要写的愿望与信念。“我要写！”然后就开始动笔著了这部论典。这是他著这部论典的发心，这是因。

我于胜者与佛子，及诸正士之善说，
精通之故善宣说，如同空谷之回音。

这里主要讲以何种方式而宣讲。这部论典是靠什么而写的？

作者喜欢佛所宣说的教言，喜欢菩萨所宣说的道理，喜欢正士们所讲的做人的规则、仁义道德。因为喜欢，看了很多，也研究了很多，算是有点儿精通，有点儿明白，然后造了这部论典。这不是以自己的能力和分别念而写的，而是记述佛、菩萨以及世间的正士们所讲的教言，如同空谷的回音一样。如果你到空谷里喊“啊……”那边也会响起回声；如果喊“吽……”那边也会响起相同的回声；佛、菩萨以及正士们说“要布施”，自己也说“要布施”；佛、菩萨、正士说“要有信心”，自己也说“要有信心”。就像现在的录音机一样，录下来再放。

这不是靠自己的能力，没有夹杂自己的分别念，一切都是佛菩萨、大德们所言。同时告诉大家：这部论典值得信赖，应该重视！

下面是谦虚文。

然由无始恶串习，染污自之相续故，
高尚行为极鲜少，仅只仰慕善妙行。



麦彭仁波切是文殊菩萨再来，具有功德，不会有任何过失。他这样说是谦虚，同时也告诉大家，任何时候都要谦虚，不能贡高傲慢。

“然由无始恶串习，染污自之相续故”：麦彭仁波切说，无始劫来自己的恶习特别重，自相续染污非常严重。

“高尚行为极鲜少”：高尚的行为极其鲜少。

“仅只仰慕善妙行”：虽然自己没有这些功德，但是特别喜欢，并且想具有这些功德，特别羡慕具有功德的人，也特别想成为这样的人。

这是谦虚。一定要先喜欢这些功德，并且有欲望要获得这些功德，这样你才会去学，才会去修，最后才会圆满。否则是不可能的事情。这也是非常重要的。

若诸众生能行持，殊胜善妙高尚行，
于此极为随喜故，愿令他众入此道。
如是自心生悲悯，具慧尊者亦劝请，
故于人规论典中，稍作摄略而宣说。

前面也讲了著论之因，重点强调的是动机、心态，此处讲著这部论典的缘——外在的因素。

第一个缘：无论是谁，若能行持这些善妙的殊胜行为，具有这些功德，我心里都非常欢喜，特别希望大家也能这样。

第二个缘：也希望其他道的众生，尤其是有缘众生，都能进入这个行列，行持这样高尚的行为，具备这样的功德，麦彭仁波切心生如此的悲悯。

“以此善根愿诸众，无勤趣入此妙道”：这是善根回向。自己著这部论典的发心是清净的，也会有善根。以此善根，愿所有众生，不用太刻苦努力，就可以入此妙道，都可以行

持这些高尚的行为，都具备这些功德。

“圆满十种功德相，获得天德诸庄严”：愿都能获得这些功德，获得善神护法的护持，令世出世间一切利益和成就自然圆满。

这部论典非常殊胜，上师如意宝也非常重视这部论典，给众弟子讲过很多遍。上师如意宝的弟子们也非常重视这部论典，无论在寺院讲法，还是给藏民讲法，都会讲《二规教言论》，这个传承也很清净。

虽然这部论典，从词句上看非常简单，但是其意义非常殊胜。这里有很多甚深的道理，也有很多甚深的境界，大家应该予以重视。

大家今天得到了这个传承，都应该重视，自己应该多学修，将来有机会多给他人宣讲，这样对自己和他人都有无穷的利益，这是非常重要的。

这次我们特意安排时间讲这部论典，也有很大的意义。现在虽然很多人在修大手印、大圆满，我们也开始研究中观、唯识等，但是很多人连做人的规矩都不懂，连做人的原则都没有，这样修行是不可能成就的。所以这次特意安排宣讲此论。大家不能这次听完了就结束了，平常应该多看、多思维这些内容，尽量按照这里所讲的原则和规矩去做人、去学修，才如法，最后才能成就、圆满，这是非常重要的。

第三个缘：有“具慧尊者”劝请。“具慧尊者”指具有智慧的尊者。当时有一位叫加卡贡秋的人，他祈请麦彭仁波切著的这部论典。

“故于人规论典中，稍作摄略而宣说”：从佛经以及其他很多讲人规的著作中，精选出这些内容，很简略地进行了宣讲。这部论典主要来自佛经、论典。所谓“摄略”，《二规教言论》虽然词句不多，但是主要内容都包含在这里。



这部论典简单易解，主要的做人规则以及佛法的一些道理都包含在这里，所以学修这部论典，很容易就能掌握这些内容，很容易就能明白这些道理。

思考题

第一讲

1、“二规”主要指什么？

2、怎样才能获得诸圣尊的保佑？

第二讲

1、为什么说世间法是出世间法的基础？怎样理解此理？

2、既然人都一样想得到安乐，但为什么众多人都无法如愿以偿呢？

第三讲

1、 现世中有些人的行为虽然特别恶劣，但一生中一切世间的福报都很圆满，这是怎么回事？

2、有的人虽然人格卑劣，但诚心供养护法神，护法神还会保护他吗？

第四讲

1、嫉妒他人会给自己带来什么样的痛苦？

2、怎样才能报答父母之恩？怎样才能报答师长之恩？

第五讲

1、为什么说“若有善神护法的护持，一个人的力量能超过成千上万人的力量”呢？



2、请解释此偈颂：虽此大地满恶人，然自当持高尚行，如是行持则自己，自然功德圆满成。

第六讲

1、此处所讲的智慧指什么，是世间的智慧还是出世间的智慧？

2、什么是智者，什么是愚者？智者和愚者有何差别？

第七讲

1、若有过失，可以改吗？没有功德，可以学吗？

2、增长智慧的方法都有什么？

第八讲

1、稳重的两大特点都是什么？

2、稳重是一切功德之基础，还是智慧是一切功德之基础？

第九讲

1、什么样的人是有惭愧心的人？

2、泄露秘密有何过失？

第十讲

1、什么是损害名誉的六种法？

2、为何说“若人具足惭愧心，能救颠倒悬崖里”？

第十一讲

1、什么是不放逸？

2、为什么说“妙龄少女僧人敌”？

第十二讲

1、什么是圣者七财？

2、真正放下和放弃有什么差别？

第十三讲

1、我们以什么标准来衡量我们的言行举止是否正确？

2、怎样才能做到做任何事情都不后悔？

第十四讲

1、正直指什么？

2、为什么说“宁与直士结怨仇，不与狡者交亲友”？

第十五讲

1、在什么样的情况下不能舍弃誓言？

2、智者为了誓言而舍弃生命，愚者为了生命而舍弃誓言，二者为何有那么大的差别？到底哪一种是对的？

第十六讲

1、大乘佛法里讲“对一切众生要知恩报恩”，对此应怎样理解？



2、怎样才能真正报答父母的恩？

第十七讲

1、此处所讲的“利他心”是指什么？

2、为什么说利他心是真正的灵丹妙药？

第十八讲

怎样才能对四谛之义生起定解？

什么是三宝？为什么说三宝是无有欺惑性的？

第十九讲

1、若是将所有的财富都拿来做布施，会不会变成穷人？

2、穷人可以做布施吗？

第二十讲

1、若具足前面所讲的十种功德，会得到怎样的成就？

2、麦彭仁波切著这部论典的动机是什么？